F*ORT-Skript

4. überarbeitete Auflage, November 2021

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung....6
Teil I - Die Praxis von F*oRT....8
2 Allgemeines über F*oRT....8
2.1 F*oRT - Frauen* organisieren radikale Therapie....8
2.1.1 Herkunft....8
2.1.2 Geschichte von F*oRT in Deutschland....9
2.1.3 Grundlagen von F*oRT....10
2.2 Gründung einer F*oRT-Gruppe....16
2.2.1 Infoveranstaltungen....16
2.2.2 Startprozess....16
2.2.3 Neue Gruppe....17
2.2.4 Eine schon bestehende Gruppe möchte F*oRT machen....17
2.2.5 Weitergeben....17
3 Rahmenbedingungen von F*oRT....18
3.1 Gruppenkontrakt....18
3.2 Eigenverantwortung....19
3.3 Begleitende Unterstützung....20
3.4 Leitung....21
3.5 Geschützte Arbeitszeiten - Verschwiegenheit....22
3.6 Achtung – OK Haltung....23
3.7 Eigener Therapievertrag....23
3.8 Selbsthilfe....24
3.9 Verbindlichkeit....24
3.10 Keine Drogen....25
4 Die Struktur der F*oRT-Sitzungen....26
4.1 Tragendes Element: Aufmerksamkeit....26
4.1.1 Störungen....27
4.1.2 Aufmerksamkeitsarbeitszeit....28
4.1.3 Aufmerksamkeitsrunde....28
4.1.4 Rhababern....29
4.2 Runden mit speziellen Ausrichtungen....29
4.2.1 Blitzlicht....29
4.2.2 Gutes & Neues....30
4.2.3 Gespinste-Runde....33

4.2.4 Groll-Runde....37
4.2.5 Schmuse-Runde....45
4.3 Arbeitszeit - Individuelle Bearbeitung eigener Muster, Lebensskripten, Themen, ...52
4.3.1 Mini-Session....56
4.4 Weitere Elemente einer F*oRT Sitzung....56
4.4.1 Organisatorisches....56
4.4.2 Körperarbeit....59
4.4.3 Spielen, Toben, Singen, ...61
4.5 Elemente zur Bearbeitung von Gruppendynamiken und Beziehungen in der Gruppe....62
4.5.1 Identifikation....62
4.5.2 Beziehungsklärung....64
4.5.3 Abschied aus einer F*oRT-Gruppe....68
4.5.4 Nach einem Jahr....70
Teil II - Theoretische Hintergründe von F*oRT....71
5 Humanistische Psychologie....71
6 Die Transaktionsanalyse (TA)....71
6.1 Das Menschenbild der Transaktionsanalyse....73
6.2 Das Ziel von der TA – Autonomie des Menschen....73
6.3 Theoretische Hintergründe / Modelle / Annahmen der Transaktionsanalyse....73
6.3.1 Die vier Grundüberzeugungen....73
6.3.2 Die Ich-Zustände....76
6.3.3 Die fünf Antreiber....81
6.3.4 Transaktionen....82
6.3.5 Spiele der Erwachsenen....84
6.3.6 Drama-Dreieck....88
6.3.7 Glaubenssätze....90
6.3.8 Lebensskript....91
6.3.9 Discountanalyse....91
6.3.10 Therapieverträge....92
6.3.11 Umsetzung der Transaktionsanalyse bei F*oRT....95
7 Radical Psychiatry (RP)....96
7.1 Kritik an Psychiatrie....96
7.2 Das Menschenbild der Radical Psychiatry....97
7.3 Theoretische Hintergründe der Radical Psychiatry....97
7.4 Entfremdung....97

7.5 Radical Psychiatry und Radikale Therapie....98
7.5.1 Kooperativer Vertrag....98
7.5.2 Gespinste – paranoide Fantasien....100
7.5.3 PIG – verinnerlichte Unterdrückung – Bewusstsein....101
7.6 Radical Psychiatry und Transaktionsanalyse....102
8 Co-Counselling (CC)....102
8.1 Schmerzerfahrungen, Muster, Entlastung und Neubewertung....103
8.1.1 Gefühle und ihre körperliche Entlastung:....104
8.1.2 Ziele der Entlastung:....104
8.1.3 Strategien, um meine Gefühle nicht zu spüren....104
8.1.4 Praxis Co-Counselling Sitzung....105
8.1.5 Unterstützungsverträge beim Co-Counselling....106
8.1.6 Einige Co-Counselling-Techniken....106
8.2 Unterstützung bei F*oRT....107
8.2.1 Haltung bei der Unterstützung....107
8.2.2 Interventionen bei der Unterstützung....108
8.2.3 Einige Unterstützungstechniken aus dem Co-Counselling....112
8.2.4 Ablehnung von Unterstützung....114
8.2.5 Coaching von der Unterstützenden Person / Leitung....114
8.2.6 Counseln außerhalb der F*oRT-Gruppe....115
Teil III - Thematische Arbeitszeiten und Übungen....117
9 Thematische Arbeitszeiten....117
9.1 Drei Sitzungen hintereinander zum Thema Lebensskript und Erlaubnisse....117
9.2 Verschiedene Arbeitszeiten zu Macht, Ohnmacht, Privilegien....119
9.3 Ein Tag am Ende des ersten Jahres, Rückschau, sich feiern, Neubeginn....120
10 Übungen....122
10.1 Übungen zu Beginn der Sitzung....122
10.2 Übungen zum Kennenlernen....123
10.3 Übungen zur Vertrauensbildung....125
10.4 Übung zur Unterstützung....126
10.5 Übungen zur Selbstwertschätzung....126
10.6 Übungen zum Grollen....127
10.7 Übungen bei Gruppen-Konflikten oder Schwierigkeiten....128
10.8 Themen für Arbeitszeiten....131
10.9 Übungen zur Selbsterfahrung....131

10.10 Auflockerungsspiele....135
10.11 Massagen....136
11 Literatur....138
11.1 Literatur zu RT....138
11.2 Literatur zur Radical Psychiatry....138
11.3 Literatur zur Transaktionsanalyse....139
11.4 Literatur zum Co-Counselling....140
11.5 weitere Literatur....140
11.6 Literatur zu Übungen und Spiele....141
Teil IV Anhang....142
12 Möglicher Plan für einen F*oRT Infoabend....142
13 Mögliche Struktur einer F*oRT Sitzung....145
14 Gruppenkontrakt....146
15 Arbeitsblatt für die Erstellung eines eigenen Therapiekontraktes....147
16 Möglicher Plan für eine Fusion von 2 RT Gruppen....148
17 Möglicher Plan eines RT-Starts....152

1 Einleitung

Bis Anfang 1990 gab es keine gesammelten schriftlichen Unterlagen über die Grundlagen und das Weitergeben von F*oRT. Jede Person, die etwas nachlesen oder eine Gruppe anleiten wollte, musste sich selbst Unterlagen zusammensuchen. Aus diesem Mangel heraus stellten im März 1990 einige Berliner F*oRT-Frauen in intensiver Zusammenarbeit mit Chris und Ina aus den Niederlanden, die auch die ersten F*oRT-Gruppen in Berlin angeleitet hatten, ein Skript mit theoretischen Grundlagen und praktischen Anregungen für F*oRT zusammen. 1995 und 1996 wurde dieses erste Skript von drei Frauen* aus dem damaligen Berliner-Anleiterinnen*-Kollektiv überarbeitet und um einige Anregungen ergänzt, die bei später auftauchenden Fragen als Ideen oder Empfehlungen dienen können (z.B. Konflikte, Abschied, Übungen), dafür fiel anderes weg.

Jetzt, also fast 25 Jahre später, gibt es von vielen Menschen den Wunsch, das alte F*oRT-Skript zu überarbeiten bzw. zu aktualisieren, einiges zu ergänzen, anderes heraus zu nehmen. Dieses umfangreiche Dokument soll als Hilfestellung für Anleiter*innen und auch für bestehende Gruppen als Nachschlagewerk dienen. Das Skript enthält zahlreiche Erfahrungen, die euch in euren Gruppenprozessen unterstützen können.

Wie bei den Skripten davor, soll dieses Skript nur an Personen ausgehändigt werden, die einen gesamten Startprozess (zwei Wochenenden im Abstand von einigen Wochen und wöchentliche Treffen dazwischen) durchlaufen und sich nach dem Start für die Teilnahme für mindestens ein Jahr an der F*oRT-Gruppe entschieden haben. Es geht nicht darum, Personen auszuschließen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass ohne Anleitung einiges nicht richtig verstanden werden kann und sich dann falsch einprägt und eventuell auf verletzende Weise praktiziert wird. Außerdem aus der Befürchtung heraus, dass das F*oRT-Konzept kommerziell genutzt werden könnte. Dies würde dem Selbsthilfeansatz widersprechen.

Im Folgenden wird in diesem Skript von Frauen* und F*oRT gesprochen. Mit dem * wollen wir den Begriff von Frau* erweitern und anzeigen, dass es sich bei Geschlecht um eine soziale Konstruktion handelt und nicht um „biologische“ Wahrheiten. Wir schließen alle Menschen ein, die sich als Frau* definieren.

In diesem Skript sind einige Textstellen enthalten, die aus verschiedenen Quellen sind, ohne dass sie gekennzeichnet wurden. Au?erdem sind ein paar Passagen drin, die im Zuge eines Buchprojektes und Artikel veröffentlicht werden sollen. Deshalb bitte sehr behitsam auch mit Teilen des Skriptes umgehen.

Herzlichen Dank an alle, die bei der Erstellung dieser verschiedenen Auflagen der F*oRT-Skripts mitgewirkt haben.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen, Anleiten und Praktizieren!

Teil I - Die Praxis von F*oRT

2 Allgemeines über F*oRT

In diesem Kapitel wird beschrieben, wie F*oRT entstanden ist und wie an F*oRT interessierte Personen die Möglichkeit haben, an einer F*oRT Gruppe teilzunehmen oder eine F*oRT Gruppe zu gründen.

2.1 F*oRT - Frauen* organisieren radikale Therapie

In Deutschland gibt es in vielen Städten und einigen ländlichen Regionen Gruppen, welche meistens wöchentlich für einige Stunden zusammen Radikale Therapie[1] (RT) praktizieren. Von F*oRT Gruppen wird gesprochen, wenn die Teilnehmenden sich als Frauen* verstehen. Darüber hinaus gibt es auch Gruppen mit Personen, die sich Männern* (M*RT) zuordnen, Trans* / Inter* / non binary RT Gruppen, gemischt-geschlechtliche Gruppen, allgender Gruppen. Geschlecht* ist bei RT (noch) ein starkes Strukturelement, was die Zusammensetzung der Personengruppe angeht. Dies hat historische Wurzeln, auf die wir in diesem Skript eingehen werden. Eine Annahme, die das begründet, war und ist, dass sich Menschen in geschlechtshomogenen Gruppen oft zunächst leichter öffnen und einlassen können. Gleichzeitig soll den unterschiedlichen Sozialisationen, Diskriminierungserfahrungen, Rollenzuschreibungen und der Machtungleichheit aufgrund von Geschlecht Rechnung getragen werden.

2.1.1 Herkunft

Mit F*oRT wurde ein Selbsthilfe-Therapie-Konzept geschaffen, das darauf ausgerichtet ist, die aktive Selbstheilung anzuregen, zu fördern, verinnerlichte Unterdrückung wahrzunehmen und zu verringern. F*oRT findet in Gruppen von ca. 8 bis 12 Personen statt. Der Gruppenzusammenhang ermöglicht gleichzeitig gegenseitige Unterstützung und Konfrontation mit eigenen Themen und Mustern. Die Theorie und Techniken sind der Radical Psychiatry (Steiner, Wyckhof), der Transaktionsanalyse (Eric Berne, Claude Steiner) und dem Co-Counselling[2] (Harvey Jackins, Mary McCabe) entnommen. Alle drei oben genannten Theorien ordnen sich dem Ansatz der Humanistischen Psychologie zu. Danach ist jeder Mensch in seinem Wesen konstruktiv, kreativ, intelligent und wertvoll - und ist damit selbst in der Lage die eigenen Konflikte zu lösen und sich zu heilen. Es bedarf dafür jedoch der Zuwendung und Unterstützung anderer.

"Radikal" meint in diesem Zusammenhang die ursprüngliche Bedeutung des Wortes: "Wurzel". Hierbei soll betont werden, dass „psychische Probleme“ ihre Wurzel in gesellschaftlichen Verhältnissen und (verinnerlichter) Unterdrückung haben. Mit Hilfe der Radikalen Therapie können wir diese Wurzeln ansehen, den gesellschaftlichen Ursprung von mangelnder Selbstwertschätzung, einengenden Verhaltensmechanismen, verinnerlichter Unterdrückung und wiederkehrenden Konflikten aufspüren und Schritt für Schritt unsere uneingeschränkte Lebensenergie und Intelligenz wiedergewinnen, sowie uns mit anderen verbinden um gemeinsam an gesellschaftlichen

1 Radikale Therapie ist die Bezeichnung für die Praxis und Theorie von allen RT Gruppen. Da viele Gruppen nach „Geschlecht“ zusammengesetzt sind, steht oft F*oRT oder M*RT in den Bezeichnungen. Gruppen, deren Zusammensetzung jenseits von F*oRT / M*RT besteht, nennen sich meistens RT Gruppen.

2 Die theoretischen und therapeutischen Hintergründe beschreiben wir im 6. Kapitel noch mal genauer.

Veränderungen zu arbeiten. Und "Radikal" meint auch, dass wir unseren Heilungsprozess selbst in die Hand nehmen, uns nicht auf Therapeut*innen verlassen, sondern aus uns selbst schöpfen.

Die erste F*oRT Gruppe wurde 1975 von Pheterson und Moed in den Niederlanden gegründet. Gail Pheterson verband damit Ansätze von der Radical Psychiatry (RP) und dem Co-Counselling (CC)[3]. Gemeinsam mit Lilliam Moed hat sie innerhalb der politisch aktiven, feministischen Bewegung im Rahmen von mehrtägigen Workshops ein neues Konzept der Gruppentherapie in Selbsthilfe verbreitet. (vgl. Pheterson 1978). Die Workshops waren so konzipiert, dass die teilnehmenden Personen danach mindestens ein Jahr lang ohne professionelle Therapeut_in arbeiteten und die Gruppenmitglieder die Leitung rotierend übernehmen (vgl. Pheterson 1978).

In den Niederlanden gab es seit 1976 eine starke F*oRT-Bewegung. Von dort kommt auch der Name "F*oRT" - "Feminist Oefengroepen Radicale Therapy"[4]. Feministinnen haben ein Netzwerk von Selbsthilfegruppen errichtet, die eine modifizierte Form der amerikanischen problem solving groups[5] verbunden mit Co-Counselling verwenden. In den Niederlanden entstand auch das Konzept, dass erfahrene Frauen* eine neue Gruppe während einer gewissen Zeit begleiten, um die Gruppe in Gang zu bringen.

2.1.2 Geschichte von F*oRT in Deutschland

Die Geschichte von F*oRT in Deutschland begann damit, dass eine Frau* über ihren Partner, der an der ersten Berliner M*RT-Gruppe (Männer* Radikale Therapie) teilnahm, von Radikaler Therapie und der Existenz von niederländischen F*oRT-Gruppen erfuhr. Im März 1986 schrieb sie an niederländische F*oRT-Anleiter*innen mit der Bitte um Unterstützung und Anleitung einer Berliner F*oRT-Gruppe. Zwei der Niederländer*innen kamen im September 1986 für einen Informations- und Einführungstag nach Berlin und das erste Anleitungswochenende der Berliner*innen fand im Oktober 1986 im Begegnungszentrum DeMarnewier in Niederlande statt, das zweite Wochenende fand in Berlin statt. Für die Anfangszeit ihrer Arbeit sammelten die Frauen* Fragen, um sie dann telefonisch oder über Briefkontakt mit den Niederländer*innen zu klären. Ein halbes Jahr später (Mai 1987) wurde die zweite Berliner F*oRT-Gruppe wieder von den beiden Niederländer*innen in Niederlande angeleitet. Am selben Wochenende fand in Berlin für die Frauen* der ersten F*oRT-Gruppe ein Co-Counsel Wochenende statt. Im Februar 1988 wurde dann die Anleitung der dritten F*oRT-Gruppe gestartet; das erste Wochenende leiteten diesmal zwei Frauen* aus der ersten Berliner F*oRT-Gruppe zusammen mit einer der Niederländer*innen an. Das zweite Wochenende wurde dann von den beiden Berliner*innen alleine angeleitet. Damit hatte sich die Berliner F*oRT-Bewegung von den Niederlanden abgenabelt. Von nun an fanden die Anleitungen ohne die Niederländer*innen statt.

Bis zur Erstellung des F*oRT-Skripts im Oktober 1996 sind in Berlin 25 F*oRT-Gruppen angeleitet worden. 1996 gab es sieben F*oRT-Gruppen in Berlin. Es gab und gibt auch gemischtgeschlechtliche RT-Gruppen, M*RT Gruppen und es gab 1996 eine „Beziehungskistengruppe“, in der heterosexuelle Paare, von denen beide M*RT oder F*oRT machten, an ihren Paarbeziehungen arbeiteten.

1992 stellten Frauen* aus Köln die erste Kölner F*oRT-Gruppe auf die Beine. Diesem Beispiel folgten dann Frauen* aus Flensburg, Hamburg, Nürnberg, Göttingen, Bremen und Hannover. In Oldenburg wurden 1992 zwei F*oRT-Gruppen von Niederländer*innen angeleitet und im Herbst 1995 zwei weitere. RT-Menschen sind eine bunte Gemeinschaft, und so gibt es seit dem Frühjahr

3 Gail Pheterson (1978): Co-Counselling and Problem Solving. In: Issues in Radical Therapy, No. 21, S. 20–22

4 Deutsche Übersetzung: „Feministische Übungsgruppen Radikale Therapie“

5 Beth Roy (2003), Beth Roy, Claude Steiner (1994)

1993 auch eine anarchistische Kommune[6], welche RT-Elemente nutzt: Feuerland bei Prenzlau in Brandenburg - 130 km nordöstlich von Berlin. 1996 lebten und arbeiten auf diesem Hof 5 Frauen* und 6 Männer*. Einige Elemente von RT wurden von ihnen als genutzt und ausgesprochen feministisch bzw. antipatriarchal verstanden. 2019 leben dort sieben Menschen, die nach einer langen RT-Pause Ende 2017 wieder mit RT in ihren Plenumsstrukturen angefangen haben. Auf dem Kommunetreffen 1994 stellten die Feuerländer*innen das Konzept vor und fanden damit regen Anklang.

Daraufhin wurden im Mai 1995 Frauen* aus der Kommune Niederkaufungen mit F*oRT angeleitet und im Oktober 1995 Frauen* aus der "Kuhmuhne" Schönhagen. Im April 1996 gab es eine RT-Anleitung in der Kommune LAERifari in der Nähe von Münster. Inzwischen wird RT in mehreren Kommunen in Deutschland praktiziert. Im Januar 2020 ist eine allgender RT-Gruppe von Widerstansnomad_innen entstanden. Hier geht es auch darum, sich ein therapeutisches Setting zu ermöglichen, in dem auch zu den Auswirkungen von Repressionen gearbeitet werden kann.

Von 1996 bis 2003 wurden in Berlin noch weitere sieben F*oRT-Gruppen angeleitet. Bis 2011 sind uns leider keine Aufzeichnungen bekannt. 2012 bis 2019 wurden in Berlin 11 weitere F*oRT-Gruppen gestartet. Anfang 2020 gibt es F*oRT-Gruppen in Berlin, Köln, Bremen, Leipzig, Nürnberg/Erlangen und in der Uckermark.

Seit 1992 bis heute findet zu Ostern einmal jährlich ein mehrtägiges bundesweites RT-Treffen statt (mit ca. 160 Personen / Erwachsene und Kinder). Darüber hinaus gibt es über Himmelfahrt jährlich ein M*RT-Treffen (ca. 10 – 15 Personen) und seit einigen Jahren 1-2 mal im Jahr ein linkes, queeres RT-Treffen (ca. 20 – 30 Personen). Im Jahr 2019/2020 hat das erste RT Silvestertreffen mit ca. 45 erfahrenen RT Personen stattgefunden.

Aktuelle Websites, auf denen ihr weitere Informationen zu RT finden könnt:

- www.fort-frauen.de
- www.mrt-maennergruppen.de
- www.mrt-gutesundneues.de
- www.radikale-therapie.de
- www.rt-ostertreffen.de

2.1.3 Grundlagen von F*oRT

Wie oben schon geschrieben, werden in F*oRT–Gruppen Methoden aus verschiedenen Therapieformen der Humanistischen Psychologie benutzt: aus der Radical Psychiatry, der Transaktionsanalyse und aus dem Co-Counselling.

In Anlehnung an das Menschenbild oben genannter Ansätze, basiert F*oRT auf der Auffassung, dass

- jeder Mensch
  - … die Fähigkeit hat, zu denken und Probleme zu lösen.
  - … in Ordnung ist.
  - … in der Lage ist, Verantwortung für sein Leben und dessen Gestaltung zu übernehmen.
  - …in der Lage ist, autonome Entscheidungen zu fällen.

6 Eine Kommune ist eine Lebensgemeinschaft von mehreren Personen, die oft auch eine gemeinsame Ökonomie haben.

- ... aus einer Bandbreite energetischer Zustände auswählen kann
- ... die Fähigkeit hat zu echtem emotionalen Kontakt mit anderen Menschen.

- die meisten psychischen Probleme auf unterdrückende Gesellschaftsstrukturen zurückzuführen sind.
- Menschen, die psychische Hilfe suchen, oft mit Therapeut*innen konfrontiert werden, die ihnen das Gefühl geben, "krank" zu sein und ihnen helfen wollen, sich besser den bestehenden Situationen anzupassen.
- Menschen sich gemeinsam ihrer Situation bewusst werden können und sie diese Prozesse benutzen können als Mittel für persönliche, soziale und politische Veränderung.

Diese Ideen gelten für alle Menschen, so dass es neben F*oRT-Gruppen für Frauen*, inzwischen auch Gruppen für Männer*[7] (M*RT – Männer* Radikale Therapie), queere/non-binary und geschlechter-gemischte Gruppen gibt, die z.T. sehr ähnlich arbeiten.

Unterdrückung

Nach dem Menschenbild der Radikalen Therapie sind alle Menschen, wenn sie zur Welt kommen, liebevolle, kreative Wesen voller Vertrauen und Lebensfreude. Sie haben die Fähigkeit zu lieben, zu denken, sich mit ihren Körper und Emotionen zu verbinden und zu einer lustvoll-kreativen Produktivität. Im Laufe unserer Entwicklung wird vieles von diesem Potential verschüttet. Wir haben vielfach verlernt, z.B. durch Gebote/Verbote, Sanktionen und übernommene Normen von erwachsenen Bezugspersonen oder andere gesellschaftliche Vertreter*innen uns zu spüren oder gar unsere Fähigkeiten zu zeigen.

Beth Roy (1994) zu dem, was die Radical Psychiatry als verinnerlichte Unterdrückung beschreibt

> „Was die Erfahrungen in der Welt mit unseren Herzen und Verstand verbindet, ist ein Ideenwerk, das wir lernen und das dann unser Selbst- und Weltbild bestimmt. Im Laufe eines Lebens begegnen uns viele Ideen. Aber einige von ihnen sind wichtiger als andere, und sie werden in ein Wertesystem eingebunden, das psychologische Kraft hat. Sie schmieden ein Regelwerk, das uns vorschreibt, uns in der Welt auf bestimmte Weise zu verhalten, und sie beschuldigen uns bestimmter Mängel und Defizite, wenn wir diese Regeln nicht einhalten. In Form dieser missbräuchlichen Anschuldigungen und restriktiven Verfügungen erlangt die verinnerlichte Unterdrückung psychologische Kraft."

In jeder bisherigen Gesellschaft gibt es Normen für das Verhalten und Fühlen von Menschen, fast immer auch Normen für Frauen* und Männer*, Normen über ihr Aussehen und Fühlen, ihre Ziele und Daseinsform. Oft glauben wir an diese Normen, weil wir nichts anderes kennen und so entwickeln wir von klein auf Vorbilder, die diesen Normen entsprechen. Oft erscheinen diese Normen als „natürlich" und nicht veränderbar. Dies ist eine Irreführung (Mystifikation) mit dem Ziel, die bestehenden Verhältnisse aufrecht zu erhalten. Durch unsere Arbeit in der F*oRT-Gruppe können wir zur Veränderung der bestehenden Verhältnisse beitragen. Die Entfremdung von uns selbst und unseren Fähigkeiten, die durch diese Irreführung entsteht, kann durch Bewusstwerden in Aktion und Befreiung umgewandelt werden.

7 Später wurden auch M*RT Gruppen in den Niederlanden gegründet. In die BRD kam 1985 die erste MRT Gruppe und 1989 die erste F*oRT Gruppe. 2003 wurde die erste „geschlechter-gemischte" Gruppe, 2016 die erste allgender RT Gruppe und 2017 die erste Trans*, Inter* RT Gruppe gegründet. Im Folgenden sprechen wir auch manchmal nur von RT (Radikale Therapie).

In einer Gesellschaft, welche durch die Konstruktion von Zweigeschlechtlichkeit geprägt ist, sind Geschlechternormen sehr ausgeprägt und können oft nur sehr schwer bzw. unter „Strafe" anders gelebt werden. Im Folgenden werden einige dieser Normen für Frauen* beschrieben, wobei sie teilweise auch für Personen mit anderen sozialen Positionierungen gelten:

Unterdrückung heißt:

- Einschränkung meiner Fähigkeiten (d.h. ich schneide bestimmte Seiten von mir bzw. die Wahrnehmung dieser Seiten ab).
  - Viele Menschen haben es nicht gelernt, sich selbst zu lieben; fühlen sich hässlich oder quälen ihren Körper, um ihn bestimmten Normen anzupassen.
  - Um gemocht und begehrt zu werden, unterdrücken viele Frauen* oft ihre aktiven, kraftvollen, intelligenten, fordernden, bestimmenden und kreativen Seiten.
  - Vielen Frauen* wurde beigebracht, in Gesprächen mehr über Partner*innen, Kinder, Eltern etc. zu reden als über sich selbst.
  - Frauen* haben es oft nicht gelernt bzw. verlernt, ihre Sexualität zu genießen, sie lassen sich ausnutzen bzw. benutzen, oder setzen Sex als (Ersatz-)Macht ein.
  - Oft haben Frauen* das unbestimmte Gefühl, mit dem Rest der Welt nicht übereinzustimmen, dass irgendetwas nicht mit ihnen in Ordnung ist, dass sie nicht glücklich sein können.
- Entwickeln von „Listen der Ohnmacht"
  - Nörgeln, Retten, Verschweigen, ...
- Isolierung der Einzelnen
  - Frauen* müssen sich, wenn sie die Solidarität ihrer Umgebung erhalten wollen, deren Normen anpassen. So werden z.B. ältere oder lesbische Frauen*, wenn sie dem geforderten Bild einer Ehefrau*, Hausfrau*, Mutter*, potentiellen Geliebten* nicht (mehr) entsprechen, und wenn sie damit nicht klar kommen, als neurotisch, krank, frigide etc. bezeichnet.
  - Frauen* übernehmen und verinnerlichen das gesellschaftliche Frauen*bild - oft, ohne es zu wissen - und treten dann mit anderen Frauen* in Konkurrenz: Sei besser, schöner, schneller, attraktiver als die andere und unterstütze sie nicht.
  - Frauen* haben gelernt, andere Frauen* weniger ernst zu nehmen als Männer*.
  - Sie haben gelernt, Auseinandersetzungen nicht auszutragen, sondern Wut, Ärger etc. unter dem Deckmantel der Freundlichkeit oder Freundschaft zu verstecken.
- ungleicher Zugang zur gesellschaftlichen Teilhabe
  - Frauen* haben häufiger mit der Dreifachbelastung Kind, Beruf und Haushalt zu leben.
  - Frauen* arbeiten oft in schlecht bezahlten Berufen und wenig Aufstiegsmöglichkeiten.
  - Sie müssen meist wesentlich bessere Leistungen erbringen als Männer*, wenn sie in gutbezahlte Positionen wollen. Und verdienen weiterhin auf ähnlichen Positionen weniger.

Da bei der Nichterfüllung von Rollenerwartungen Strafen, wie Liebesverlust, Ablehnung, Nichtakzeptanz, öffentliches Bloßstellen o.ä. folgen können, grenzen wir unsere intellektuellen und

emotionalen Potentiale auf bestimmte, erwünschte Aspekte (Rollenerwartungen) ein. Damit jedoch wird verhindert, dass wir uns auch von den anderen Aspekten der Unterdrückung befreien.
Durch unsere Arbeit in der F*oRT-Gruppe können wir zur Veränderung der bestehenden Verhältnisse beitragen. Die Entfremdung[8] von uns selbst, unseren Fähigkeiten, die durch diese Irreführung entsteht, kann durch Bewusstwerden in Aktion und Befreiung umgewandelt werden.

Unterdrückungsprozesse beginnen bereits in der frühesten Kindheit

Die Rolle ist oft schon vor dem Kind da („es strampelt nicht im Bauch - es muss ein Mädchen* sein"). Wenn das Kind dann da ist, erhalten Mädchen* oft weniger Aufmerksamkeit als Jungen*.

Sie werden in ihrer Motorik eingeschränkt („Sei nicht so laut", „So etwas tut ein Mädchen* nicht."), hübsch zurechtgemacht („Mädchen* machen sich nicht dreckig") und werden oft weniger ernst genommen („Ach, ist die süß."). Viele Mädchen* werden sexuell missbraucht, wobei die meisten Täter[9] nahe Verwandte sind. Mädchen* lernen schnell, zu schweigen, an der eigenen Wahrnehmung zu zweifeln und sich den Wünschen angstvoll zu fügen. Häufig wird weiterhin von Mädchen* bzw. Frauen* erwartet, dass sie für andere sorgen, sich selbst zurückstellen, Verständnis zeigen, lieb und anpassungsfähig sind und/oder nicht auffallen. Wir alle haben dies mindestens zum Teil und auf unterschiedliche Weise in unserer individuellen Geschichte erlebt.
Wichtig ist es, zu erkennen, dass diese Rollenstereotype[10] durch die Gesellschaft verteilt werden, d.h. dass Rollen bedingte Verhaltensweisen dem Sozialisierungsprozess und gesellschaftlichen Zuschreibungen entstammen. Sie sind nicht biologisch bedingt und daher änderbar. Wir müssen diese Rollen nicht weiter annehmen und leben, wir können die Normen ablehnen und unsere eigenen aufstellen - und wieder fallenlassen, so wie es für uns gut ist. Wir müssen nicht Opfer der Verhältnisse bleiben, sondern können wählen und frei entscheiden!

Das lässt sich locker dahinsagen. Die gesellschaftlichen Bedingungen machen es uns oft schwer, sich nicht als Opfer zu fühlen; ob im privaten Umfeld, im Berufsleben, in der Öffentlichkeit oder anderswo. Es geht aber nicht darum, die „Berechtigung" dieser Ängste und Aggressionen anzuzweifeln oder zu schmälern. Es geht vielmehr darum, die eigene Kraft zu entdecken und einzusetzen, neue Handlungsmöglichkeiten für sich zu finden, den Rollenerwartungen zu widersprechen. In die Haltung zu kommen: ´ich kann was tun`, und ICH kann über mich und mein Leben bestimmen (in einem bestimmten Rahmen).

Das Persönliche ist politisch

Bei F*oRT wollen wir das Wachstum in Richtung Bewusstsein, Macht, Selbstständigkeit und Solidarität bei uns selbst und bei anderen fördern und dafür sorgen, dass wir in Bewegung kommen und bleiben.

Weil Isolation / Vereinzelung zur Mystifikation von Unterdrückung beitragen und Kontakt / Austausch zwischen Menschen die Quellen ihrer Unterdrückung eher identifizieren kann, wird diese Selbsthilfe-Therapie in Gruppen praktiziert. Gegenseitige Wiedererkennung der Probleme wirken oft schon befreiend, es ist gut zu merken, dass das nicht nur mein Problem ist. Um mit

8 Die Radical Psychiatry ist die politische Wurzel von RT. Das Kollektiv der RP hat Theorien zu Auswirkungen von kapitalistischen Verhältnissen auf das Individuum erarbeitet und als Grundlage ihrer therapeutischen Arbeit genutzt. Genauer wird dies im Kapitel 7 beschreiben.

9 Sexuelle Gewalt wird bis zu 99 Prozent von Männern verübt (Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Kurzfassung der Untersuchung von Schröttle und Müller (2004), herausgegeben von Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, S. 14.

10 Auch Männern* werden Rollen zugewiesen, welche ihre Fähigkeiten einschränken.

unseren Problemen fertig zu werden ist es wichtig, auch die gesellschaftlichen Zusammenhänge zu begreifen, sonst sind keine umfassenden Veränderungen möglich.

Wenn z.B. nach Schätzungen jede 2.- 3. Frau* körperliche Übergriffe erfährt, weist dies auf den strukturellen und damit gesellschaftlich-politischen Hintergrund der persönlichen Lebensgeschichte hin. Politisches zu privatisieren ist somit ein wichtiger Unterdrückungsmechanismus, weil dies zu Vereinzelung statt zur Solidarisierung führt.

Im Austausch in der Gruppe erkennen wir, welche Erfahrungen uns verbinden. Wir können einander unterstützen bei der Wahl und dem Erreichen unserer selbst gestellten Ziele, eigene Fähigkeiten kennenlernen und gebrauchen.

Wir wollen lernen, uns gegenseitig behutsam auf verinnerlichte Unterdrückung unsere Lebensskripte[11] und Muster[12] aufmerksam zu machen und an uns selbst zu arbeiten, so dass wir besser imstande sind, unser Leben so einzurichten, wie wir es wollen. Dies hat Änderungen in unserer direkten Umgebung zur Folge, was sehr schwer sein kann. Auch deshalb ist es wertvoll, die Aufmerksamkeit und Unterstützung von anderen Menschen zu bekommen.

Wir können durch F*oRT den Mut bekommen, uns öffentlich gegen Diskriminierungen jeder Art auszusprechen.

Die F*oRT-Gruppe als Minigesellschaft

Die F*oRT-Gruppe bildet eine Art Minigesellschaft, in der alle Elemente, die wir aus der Gesellschaft kennen und bearbeiten wollen, vorhanden sein können. Bei F*oRT triffst du auf Personen, welche dich an deine Eltern, Nachbarn, Chef*innen ….erinnern und entsprechende Gefühle und Gedanken bei dir auslösen. Je heterogener die F*ORT-Gruppe (Alter, Bildung, Schicht, Herkunft, körperliche Unterschiede, sexuelle Orientierung,...) ist, desto mehr spiegelt sie die Gesellschaft wider. Die Muster, mit denen ich im Alltag konfrontiert bin und mit denen ich andere konfrontiere, gibt es auch in jeder F*oRT-Gruppe. Hier kann ich üben, mir die gesellschaftlichen Unterdrückungsmechanismen bewusst zu machen und mich dazu entscheiden, sie zu ändern.
Da die F*oRT-Gruppe eine Minigesellschaft darstellt, sind die Mechanismen von "draußen" auch innerhalb der Gruppe vorhanden. Deshalb können in der F*oRT-Gruppe auch offene oder unterschwellige Unterdrückungsmechanismen entstehen: Z.B. wenn am Anfang der Gruppe noch nicht alle ausreichend für sich sorgen können, können sich Personen, die sich noch nicht das nehmen, was sie brauchen, von denen unterdrückt fühlen, die es tun und diese können sich wiederum davon unterdrückt fühlen, dass sie glauben, die anderen erwarten von ihnen Rücksichtnahme.

Es kommt aber auch immer wieder vor, dass eine Teilnehmende sich bewusst oder unbewusst über einen langen Zeitraum viel mehr Aufmerksamkeit nimmt/fordert als die anderen. Hierbei sind nicht Aufmerksamkeitsarbeitszeiten gemeint, sondern Strategien der Konkurrenz (oder Macht-Spiele).

Zum Beispiel

- indem sie die Regeln missachtet und damit Grolle provoziert
- in ihrer Arbeitszeit grollt
- sich keine Aufmerksamkeitsarbeitszeit nimmt, wenn sie etwas für sich tut,
- die Strategie anwendet, sich immer erst Grollschutz zu nehmen und dann einen Groll für eine Person bearbeitet, wenn beide Personen einen Konflikt miteinander haben

11 Dazu mehr im Kapitel zur Transaktionsanalyse

12 Dazu mehr im Kapitel zum Co-Counselling

- „Gespinste„ stellt, welche ihre Beliebtheit deutlich machen sollen, anstatt um Schmuser zu fragen („Ich habe das Gespinst, dass du dich gern mit mir verabreden willst“
- oder dass eine Person die Gruppe unter Druck setzt "Entweder ihr macht, was ich will oder ich gehe!"
- ...

Immer, wenn Du das Gefühl hast, in der Gruppe läuft etwas schief, sei es auch noch so klein

→ nimm dir eine Arbeitszeit, arbeite darüber, stelle Gespinste, mach es dir und den anderen bewusst!

Es können sich auch unterdrückende Normen in die F*oRT-Gruppe einschleichen, z.B.:

- Ich muss bei F*oRT immer an meine Gefühle gehen, muss mich öffnen.
- Wenn ich unterstütze, muss ich die arbeitende Person zu einem guten Ergebnis bringen.
- Ich muss mit allen Teilnehmenden in meiner Gruppe befreundet sein.
- Nach einer Beziehungsklärung muss ich die andere Person lieben.
- Es ist nur ein guter Groll, wenn ich laut geschrien habe.

Wenn sich das "muss" einschleicht, kann es gut sein, zu testen, wie sich die Sätze anfühlen, wenn Du statt "ich muss", "ich will" sagst. Hast nur du diese Sätze im Kopf oder tragen auch noch andere in der Gruppe solche Normen mit sich herum.

Je länger sich Frauen*, mit sich selbst und ihren Bedürfnissen beschäftigen, desto deutlicher nehmen sie verinnerlichte und äußerliche Unterdrückungsmechanismen wahr und können diese ggf. verändern. F*ORT bietet die Möglichkeit an den Themen Macht und Unterdrückung zu arbeiten (z.B. als Thema für einen Gruppenabend), aber F*ORT ohne jegliche Unterdrückungsmechanismen gibt es nicht, denn wir sind bei F*ORT immer noch Kinder dieser Gesellschaft!

Persönliche und gesellschaftliche Veränderung

Wir können bei F*oRT an unseren verinnerlichten Gesellschaftsstrukturen arbeiten und uns bewusst machen, dass unsere Probleme, Ansichten, „Wahrheiten“, Verurteilungen, … häufig gesellschaftliche Ursachen haben. Das heißt nicht, dass unsere Eltern, Lehrer*innen und andere Autoritätspersonen nicht verantwortlich dafür sind, wie sie uns behandelt haben, aber es ist gut zu wissen, dass sie meist im gesellschaftlich vorgegebenen Rahmen gehandelt haben. Mit Hilfe von F*oRT kann ich mir bewusst machen, dass meine Gefühle, Wünsche, Erfahrungen aber auch meine Normen, Bewertungen, usw. nicht einzig meine sind, sondern dass ich sie auch von der Gesellschaft, Schule, Fernsehen, Werbung, usw. mitbekommen habe. Ich kann mir anschauen, welche ich davon behalten möchte, welche mich (und andere) unterdrücken und ich sie deshalb loswerden will. Und ob ich statt dessen befreiende Ideen, Gefühle, Erfahrungen aufnehmen will.

Je länger sich Frauen*, mit sich selbst und ihren Bedürfnissen beschäftigen, desto deutlicher nehmen sie verinnerlichte und äußerliche Unterdrückungsmechanismen wahr und können diese ggf. verändern.

F*oRT bietet die Möglichkeit an den Themen Macht und Unterdrückung zu arbeiten (z.B. als Thema für einen Gruppenabend), aber F*oRT ohne jegliche Unterdrückungsmechanismen gibt es nicht, denn wir sind bei F*oRT immer noch Kinder dieser Gesellschaft!

F*oRT bietet uns einen Rahmen, in dem wir gemeinsam mit anderen ganz konkret an Veränderung arbeiten können: Zunächst Änderung an uns selbst. Indem wir uns Zeit dafür nehmen, unsere

Gefühle, Verletzungen und unsere Energie zu spüren, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und einzufordern. Aber auch, indem wir uns anschauen, wo verinnerlichte Bewertungen, Normen, usw. uns selbst und anderen das Leben schwer macht. Bei F*oRT gehen wir wohlwollend und behutsam mit uns und unserer Entwicklung um, verändern unsere Beziehungen, unser Umfeld, und tragen dadurch letztendlich zu gesellschaftlicher Veränderung bei. Je größer die Solidarität zwischen uns ist, desto machtvoller kann dieser Prozess sein.

2.2 Gründung einer F*oRT-Gruppe

In den meisten Fällen gibt es folgende Schritte, um Teil einer F*oRT Gruppe zu werden: Infoabend, Start, Entscheidung für ein Jahr. Diese werden im Folgenden genauer dargestellt.

2.2.1 Infoveranstaltungen

In verschiedenen Städten gibt es immer wieder F*oRT-Info-Veranstaltungen von erfahrenen Personen. Dort wird meist in 3 – 4 Stunden das „F*oRT-Konzept“ dargestellt und einige Übungen ausprobiert. Danach kann sich jede teilnehmende Person entscheiden, ob F*oRT etwas für sie ist oder nicht. Wenn sie weiterhin Interesse an F*oRT hat, kann jede Person sich nach einer Info-Veranstaltung für einen Start anmelden.

2.2.2 Startprozess

Wenn 12 bis 14 Frauen* verbindlich sagen, dass sie an einem F+oRT-Gruppen-Start teilnehmen wollen, wird die Anleitung organisiert. Die Erfahrung hat gezeigt, dass 12 bis 14 eine gute Größe für eine F*oRT-Anleitung ist. Jede Person soll nach der Startphase die Möglichkeit haben, sich gegen die Teilnahme an einer F*oRT Gruppe zu entscheiden, ohne dabei das Zustandekommen der Gruppe zu gefährden. Gleichzeitig geht es in der Startphase schon darum, an Gruppendynamiken zu arbeiten und den einzelnen Personen die Möglichkeit zu geben, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Ist die Gruppe beim Start kleiner als 12 Frauen, kann das schnell zu Frust führen, wenn nach den beiden Anleitungswochenenden doch nicht alle weiter machen und die neue F*oRT-Gruppe dann zu klein ist.

Die F*oRT-Gruppen starten mit zwei Wochenenden (Freitag Nachmittag bis Sonntag Abend) und werden von zwei bis drei erfahrenen F*oRT-Menschen (mind. 1 Jahr F*oRT-Erfahrung) angeleitet. Hier wird Theorie vermittelt, Techniken weitergegeben, geübt und an gruppendynamischen Prozessen gearbeitet. Die Anleiter*innen geben jedoch nicht nur die Theorie und die Methodik weiter, sie geben auch Lösungsmöglichkeiten für Probleme, die später aufkommen können, so dass die Gruppen nach den Anleitungswochenenden selbstständig weitermachen können.

Zwischen den Anleitungswochenenden liegen in der Regel sechs bis acht Wochen, in denen die Gruppe bereits jede Woche eine F*oRT-Sitzung ohne die Anleiter*innen praktiziert. Beim zweiten Anleitungswochenende werden dann Fragen, die sich in der Zwischenzeit ergeben haben, geklärt und das F*oRT-Konzept in Theorie und Praxis vertieft. Die Teilnahme an beiden Wochenenden und den wöchentlichen Treffen dazwischen ist verbindlich. Da es keine Therapeut*in gibt, welche die Sitzungen leitet und den Rahmen hält, ist es wichtig, dass alle die selben Werkzeuge und das selbe Wissen bekommen.

Am Ende des zweiten Wochenendes entscheidet jede Teilnehmende, ob sie für ein Jahr Teil der F*oRT-Gruppe sein will. Die Festlegung auf ein Jahr hat den Sinn, dass für alle, die sich auf die Gruppe einlassen wollen, klar ist, dass die Gruppe auch mindesten ein Jahr bestehen bleibt. Es ist wichtig, dass jede die Sicherheit hat, dass sie, wenn sie sich gerade auf ihre Probleme eingelassen hat, nicht plötzlich alleine dasteht, weil einige Frauen* gehen und die Gruppe auseinander bricht.

Inzwischen hat sich als hilfreich erwiesen, dass die Anleiter*innen zwei bis drei Monate nach dem Gruppenstart von der Gruppe zu einer Sitzung eingeladen werden und Feedback geben.

2.2.3 Neue Gruppe

Nach dem zweiten Anleitungswochenende trifft sich die Gruppe dann ohne die Anleiter*innen einmal in der Woche für 3, 3,5 oder 4 Stunden, wobei abwechselnd zwei Personen aus der Gruppe die Sitzung leiten. Die Aufgabe der Leitung ist es ein Programm aufzustellen, dieses durchzuführen und auf die Zeit und die Einhaltung der Regeln zu achten. Die Verantwortung für alles, was geschieht, liegt aber immer bei der ganzen Gruppe und jede einzelne Person ist aufgefordert einzugreifen, wenn sie merkt, dass etwas schief läuft. Es ist hilfreich, sich bei der Vorbereitung abzuwechseln und auch darauf zu achten, dass nicht immer dieselben Personen miteinander leiten. Zum Einen beugt das Ungleichgewicht vor und erweitert die Sachverständigkeit von allen, zum Anderen wird eine "Cliquenbildung" innerhalb der Gruppe verhindert, dadurch dass jede* mal mit jeder* leitet.

F*oRT ist ein Rahmen, in dem ich üben kann. Ich kann Erfahrung damit machen, wie es sich für mich anfühlt zu leiten, Verantwortung zu tragen, mit unterschiedlichen Personen zu leiten. Ich kann lernen, sensibel dafür zu werden, ob ich wirklich aufmerksam für die Gruppe bin oder ob ich Arbeitszeit oder Unterstützung brauche.

Nach einem Jahr entscheidet jede für sich neu, ob sie noch weiter in der Gruppe bleibt. Bleiben nach dem Jahr nicht mehr genügend Frauen* übrig (i.d.R. kann es bei weniger als sechs Personen nötig sein), besteht die Möglichkeit andere Personen aufzunehmen, die schon mal in einer F*oRT-Gruppe waren, oder mit einer anderen ebenfalls schwach besetzten F*oRT-Gruppe zu fusionieren.

Bei Fragen, Problemen oder auch Wünschen nach theoretischen Vertiefungen stehen die Anleiter*innen oder andere erfahrene F*oRT-Menschen für eine Art „Supervision“ zur Verfügung.

2.2.4 Eine schon bestehende Gruppe möchte F*oRT machen

Manchmal gibt es Gruppen, die F*oRT spannend finden. Dann können sie erfahrene F*oRT Personen bitten, für sie einen Infoabend und auch den Start zu machen. Unterstützung dafür findet die Gruppe bei der F*oRT Orga-Crew (info@fort-frauen.de).

2.2.5 Weitergeben

Das Prinzip der Selbsthilfe funktioniert nur, wenn F*oRT kostenlos weitergegeben wird. Nach einem Jahr F*oRT Erfahrung kann jede Person dazu beitragen, dass RT weiterhin besteht.

Selbsthilfe heißt auch, dass die "F*oRT-Bewegung" nur weitergeht, wenn sich jede einzelne mit ihren Möglichkeiten dafür engagiert: bei Infoveranstaltungen zu RT, bei Anleitungen von neuen F*oRT-Gruppen die Anleiter*innen unterstützt, selbst Gruppen anleitet, die Organisation von Anleitungen übernimmt, bei den verschiedenen bundesweiten RT-Treffen[13] mithilft oder sich auch einfach nur über die Entwicklungen von F*oRT auf dem Laufenden hält. In der Regel leiten häufig „Start-erfahrene“ und „nicht erfahrene“ Personen eine neue Gruppe an. Das bedeutet, das ein Anleitungsteam aus Personen besteht, bei der mindestens eine Person schon einen Start angeleitet hat. Wir wünschen uns, dass ihr auch so begeistert von F*oRT sein werdet, dass ihr es aus vollem Herzen weitergeben wollt.

F*oRT ist das, was die Menschen, die F*oRT machen, einbringen.

13 RT-Ostertreffen, Queer-Linkes-RT-Treffen, F*oRT-Treffen, M*RT Treffen

Wir wünschen uns bei F*oRT einen möglichst breiten Querschnitt durch alle gesellschaftlichen und sozialen Schichten. Es sollte allen möglich sein, an einer F*oRT-Gruppe teilzunehmen, unabhängig von ihrer finanziellen Situation.

Da die Anleiter*innen für die Anleitung kein Geld bekommen, kommt es auch nicht zu einer "Professionalisierung" von einzelnen Anleiter*innen. Dies würde dem Gleichheitsprinzip bei F*oRT widersprechen, wie auch dem Grundgedanken, dass alle, die mindestens ein Jahr an einer Gruppe teilgenommen haben F*oRT weitergeben können.

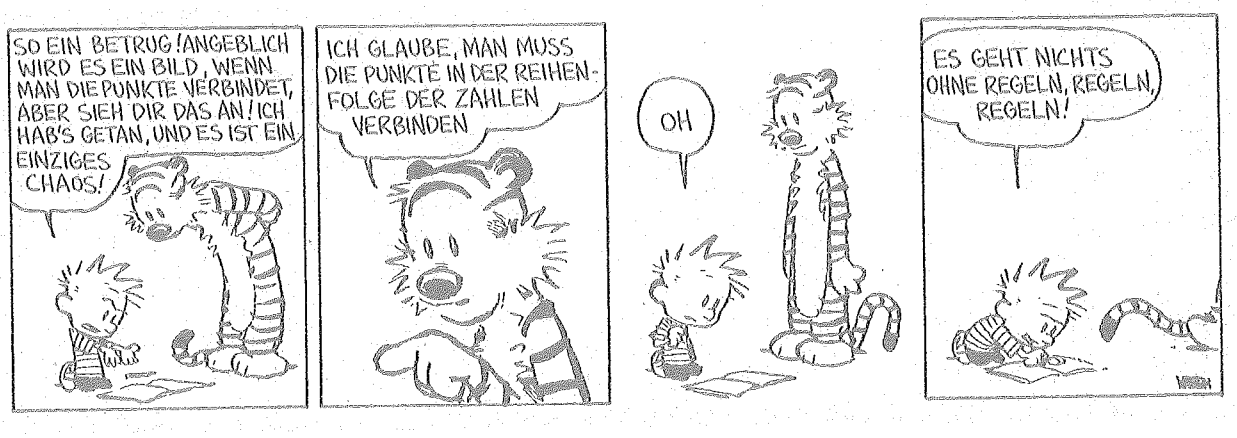
Die Anleitung bekommt jede als "Geschenk" und viele Anleiter*innen begreifen ihr Anleiten als Weitergabe dieses Geschenks. Gleichzeitig ist eine Anleitung auch ein Geschenk für die anleitenden Personen. Durch die intensive Vorbereitung und Anleitung kann noch mal ein tieferes Verständnis von F*oRT entstehen und dies kann dann die eigne Praxis noch mal verändern.

Dass F*oRT kostenlos ist, heißt aber nicht, dass gar keine Kosten anfallen. Oft entstehen bei Anleitungen Kosten für den Raum, für Essen, Telefonieren, Fahrtkosten, Kopierkosten und dergleichen, die dann auf die Teilnehmenden der neuen Gruppe umgelegt werden.

3 Rahmenbedingungen von F*oRT

Da F*oRT-Gruppen nicht mit einer externen bzw. professionellen Leitung arbeiten, sondern die Gruppenmitglieder abwechselnd selbst leiten, gibt es bei F*ORT bestimmte Rahmenbedingungen (Prinzipien und Regeln), die dabei helfen, dass die Gruppe funktioniert. Diese Rahmenbedingungen sind eine wichtige Voraussetzung dafür, dass in der Gruppe ein Klima von Sicherheit und Vertrauen entstehen kann: Jede Person weiß wie F*oRT funktioniert und hat damit Klarheit und Orientierung über den groben Ablauf des Abends.

Die Rahmenbedingungen für die Gruppe und Gruppensitzungen ergeben sich aus den theoretischen Grundlagen von RT. Weiterhin haben aber auch Teilnehmende der problem solving groups[14] Elemente entwickelt, welche sie als hilfreich für die Gruppe und die Gruppensitzungen erlebt haben. Beide Anteile sind in die Rahmenbedingungen von F*oRT eingeflossen und werden als grundlegende Voraussetzung für die individuelle Arbeit an eigenen Themen und für die Gruppensitzungen angesehen.



3.1 Gruppenkontrakt

14 Beth Roy, Claude Steiner (1994)

Am Ende des zweiten Start-Wochenendes schließen daher alle Teilnehmenden, die miteinander die neue F*oRT-Gruppe bilden, einen Gruppen-Kontrakt. Dieser beinhaltet die Elemente des kooperativen Vertrages und weitere Vereinbarungen.

Kooperativer Vertrag

Eine der Grundlagen für therapeutische Prozesse bei RT ist das gemeinsame Eingehen eines kooperativen Gruppenvertrags[15] und damit das Einüben einer kooperativen Haltung. Gleichzeitig sollen die Voraussetzungen für den emotionalen Austausch geschaffen werden. Laut Radical Psychiatrie ist das ein Umfeld, in dem Interesse an ehrlichen Gefühlen besteht und die Atmosphäre „sicher" ist.

Ziele des kooperativen Vertrages sind:

- Das Streben nach Gleichheit von Rechten
- Gleichberechtigte Beziehungen pflegen
- Verzicht auf manipulative Machtspiele

Deshalb steht auch der Verzicht auf Machtspiele (nicht lügen, nicht retten, keine Geheimnisse) im gemeinsamen Gruppenkontrakt

weitere Vereinbarungen im Gruppenkontrakt

Weitere Inhalte des Gruppenkontraktes sind Vereinbarungen, die sich auf die Teilnahme, Mitverantwortung und Schweigepflicht beziehen. Die genaue Formulierung kann etwas variieren, sie wird aber immer in der Gegenwart formuliert[16]. Wenn die Gruppe ihr erstes Jahr vollendet hat, ist es gut einen neuen Vertrag zu machen.

Es werden Vereinbarungen getroffen über:

- Regelmäßige Teilnahme für ein Jahr
- frühzeitliche Absage bei Krankheit, Urlaub
- Pünktlichkeit
- Drogenfreiheit in den Sitzungen
- Einhalten der Verschwiegenheit und der Regeln
- Mitverantwortung für Organisatorisches und Leitung

Am Ende des Skriptes findet Ihr ein Beispiel. Diesen Kontrakt könnt ihr z.B. in euer Protokollbuch kleben und alle unterschreiben.

3.2 Eigenverantwortung

In Bezug auf die Humanistische Psychologie, die RP, TA und das CC wird außerdem davon ausgegangen, dass jede Person Expert*in ihrer selbst ist und dazu in der Lage, eigne Probleme selbst zu lösen, eigene Entwicklung selbst zu gestalten.

In einer F*oRT-Gruppe ist jede Person in erster Linie für sich selbst verantwortlich und entscheidet im Rahmen der gegebenen Struktur selbst über Inhalt und Form ihrer therapeutischen Arbeit. Das heißt, dass jede für sich selbst entscheidet, was gut für sie ist und was nicht. Sie trägt selbst die Verantwortung dafür, ihre Bedürfnisse und Grenzen zu formulieren und dementsprechend für sich

15 Dieser wurde als Arbeitsgrundlage vom Radikal Psychiatrie Collective entwickelt. Mehr dazu in Kapitel 7 unter dem Punkt „kooperativer Vertrag.

16 Im Anhang ist ein Beispiel für so einen Vertrag.

sorgen. Dabei respektieren und unterstützen sich die Teilnehmer*innen der Gruppe auch gegenseitig.

Viele Frauen* haben gelernt, sich Anerkennung dadurch zu holen, dass sie oft übermäßig für andere sorgen und eigne Bedürfnisse zurück stellen. Bei F*oRT wird dies „retten“[17] genannt. Wenn du auch oft in der Position des „rettens“ bist, ist es gut, dir bewusst zu machen, dass du die andere Person dadurch in ihrer Selbstverantwortung beschneidest. Um Personen nicht in ihrer Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit zu beschneiden, bieten wir nicht ungefragt unsere Unterstützung an. Geben z.B. nicht einfach ein Taschentuch wenn jemand weint oder öffnen ungebeten für andere das Fenster usw.

Bei F*oRT lernen wir, die Verantwortung für unser Leben selbst zu übernehmen. Wir warten nicht darauf, dass jemand unsere Probleme löst, sondern kümmern uns selbst um Unterstützung für unser Wachstum. Weiterhin lernen wir, dass nur wir selbst für unsere Gefühle verantwortlich sind und hören auf, anderen die Schuld dafür zuzuweisen[18].

3.3 Begleitende Unterstützung

Jede Person erhält zu allen Übungen und Arbeitszeiten Unterstützung von mindestens einer anderen Person aus der Gruppe für ihren eignen Prozess. Wir unterstützen, indem wir vor der arbeitenden Person stehen und ihr beide Hände offen anbieten. Die arbeitende Person legt dann ihre Hände hinein. Das ist sozusagen die „Grundstellung“. Die arbeitende Person kann sich aber auch jegliche andere Form an Unterstützung wünschen. Wobei Körperkontakt dabei fast immer hergestellt wird.

Sie wählt selbst aus, von wie vielen Personen sie unterstützt wird und auf welche Art und Weise sie die Unterstützung möchte. Sie kann sich Interventionen, Techniken, bestimmten Körperkontakt, Spiegelungen und vieles mehr wünschen[19]. So kann die arbeitende Person dafür sorgen, den eignen Prozess so zu gestalten, dass er zur Bearbeitung des eigenen Themas hilfreich ist.

Personen, die nach Unterstützung angefragt werden, schauen zunächst bei sich, ob sie gerade unterstützen mögen. Sie prüfen bei sich, ob sie gerade in der OK-OK Haltung[20] sind, wach genug und aufmerksam genug sind. Wenn dem nicht so ist, lehnen sie die Unterstützung ohne Begründung ab.

Die jeweilige Unterstützung kann von beiden Seiten auch während einer Arbeitszeit ohne Begründung beendet werden. Die arbeitende Person sucht sich dann eine neue Unterstützung.

Ein weiteres Element von Unterstützung ist die rotierende Leitung.

17 Zu dem Begriff „retten“ steht mehr im Kapitel zur TA und Radical Psychiatry (Drama Dreieck).

18 Dazu mehr im Kapitel zur TA (Glaubenssätze).

19 Wir gehen noch mal genauer auf die Haltung und Techniken der Unterstützung bei dem Kapitel „co-counselling“ ein.

20 Dazu mehr im Kapitel zur TA (OK-Haltung)

3.4 Leitung

Jede F*oRT Sitzung wird von mindestens zwei Personen geleitet. Bei sehr kleinen Gruppen kann es vorkommen, dass nur eine Person die Sitzung vorbereitet. Dann sucht sie sich zu Beginn der Sitzung eine Co-Leitung.

Zusammensetzung der Leitung

Die Leitung rotiert, d.h. jede Sitzung wird von anderen Personen geleitet. Es ist gut, wenn auch die Leitungszusammensetzung variiert, ihr also nicht immer mit der selben Person zusammen leitet, sondern im Laufe der Zeit mit allen Personen geleitet habt.

Während der Sitzung wechselt die Rolle der Leitung und der Co-Leitung. D.h. z.B. Tomke leitet die Gespinste-Runde und Alex leitet die Groll-Runde. Die jeweils andere Person ist dennoch aufmerksam, präsent, verantwortlich und nimmt z.B. die Zeit. Der Gruppe wird klar kommuniziert, wer gerade leitet und wer Co-Leitung ist.

Aufgaben der Leitung

Die Leitung bereitet die Sitzung vor kommt oft auch früher, um den Raum vorzubereiten. Außerdem bringt sie das notwendige Material mit:

- Zeitplan (eine mögliche Übersicht findest du im Anhang dieses F*ORT-Skripts)
- Zwei Uhren (eine zum herumgeben und eine, die bei der Leitung bleibt, um die Gesamtzeit immer im Blick zu haben)
- Zettel und Stifte für die Abfrage der freien Arbeitszeiten
- Protokollbuch (dies wird am Ende der Sitzung der nächsten Leitung mitgegeben)

Die Leitung ist verantwortlich für die Struktur und den Zeitrahmen (pünktlich anfangen, pünktlich aufhören). Die Leitung sorgt dafür, dass allen Anwesenden immer klar ist, was passiert. D.h. sie macht klare Ansagen wer fehlt, wer zu spät kommt, wer als nächstes arbeitet, welche Runde gerade dran ist, etc.. Die Leitung sorgt für die Einhaltung der Regeln und kann ggf. eine Arbeitszeit

unterbrechen, z.B. mit der Frage „Ist da Groll drin?“, wenn sie bei einer Aufmerksamkeitsarbeitszeit Groll vermutet. Wenn deiner Wahrnehmung nach eine Regel nicht eingehalten wird und du merkst, dass die Leitung nicht einschreitet, bist du auch verantwortlich, dass sich alle an die Regeln halten. Dann kannst du auch unterbrechen.

Entscheidungen, welche die Leitung trifft

Die Leitung trifft miteinander während der Sitzung verschiedene Entscheidungen, welche nicht diskutiert werden:

- Wann zu spät kommende Personen in den Raum gelassen werden (meistens nach der aktuellen Runde oder Arbeitszeit).
- Die Reihenfolge der Elemente / Runden
- Ob die Gruppe für den Arbeitszeitenblock geteilt wird
- Ob die Arbeitszeiten in Minis gemacht werden
- Kann Thematische Sitzungen machen und Themen vorschlagen
- Den Zeitplan (wie lange etwas dauert) und die Methoden, z.B. in der Orgarunde (siehe dazu Punkt 3.4.1) oder wie die Arbeitszeiten verteilt werden (siehe dazu Punkt 3.3.2).
- Wann die Gruppe „rhababern“ soll, so dass sie sich miteinander austauschen können (siehe dazu Punkt 3.1.4).

Von den teilnehmenden Personen können in einer (Aufmerksamkeits-)Arbeitszeit Wünsche an die Leitung formuliert werden („Ich habe einen Wunsch an die Leitung. Ich wünsche mir, dass...“). Die Leitung sagt „Ich hab deinen Wunsch gehört“ und entscheidet dann, wie sie damit umgeht (nichts weiter, rhababern lassen und sich abstimmen, in der Pause abstimmen, dem Wunsch nachkommen oder nicht, etc.).

Die Leitung kann Themen für Arbeitszeiten „setzen“. Jede Person entscheidet dann für sich, ob sie an dem „gesetzten“ Thema oder an einem anderen Thema arbeiten möchte.

Leitung als Teil der Gruppe

Die Leitung kann jederzeit abgegeben werden (auch nur für einen Teil der Sitzung). Die Leitung macht bei allen Runden (Blitzlicht, Gutes & Neues, etc.) mit. Die Leitung kann für ihre Leitung beschmust und begrollt werden.

3.5 Geschützte Arbeitszeiten - Verschwiegenheit

Über alles, was du in der F*oRT-Gruppe über andere erfährst besteht Schweigepflicht. Über F*oRT im Allgemeinen und was dich selbst betrifft kannst du anderen so viel erzählen, wie du magst.

Keine Rückkehr auf Arbeitszeiten!

Es ist gut, eine Trennung von Therapie und Alltag vorzunehmen. Also nach Ende der Sitzung bis zur nächsten Sitzung nur mit gegenseitigen Einverständnis über Sachen sprechen, die während einer Sitzung Thema waren.

Du sprichst eine andere Person nur auf ihre Arbeitszeit an, wenn du sie vorher gefragt hast und sie dem zugestimmt hat. Es kann nämlich vorkommen, dass sie durch das Ansprechen wieder in die Gefühle der Arbeitszeit zurückfällt und das zu einem Zeitpunkt an dem sie das vielleicht selbst nicht möchte. Die Arbeitszeit stellt einen geschützten Raum dar, keine wird wieder mit dem Inhalt konfrontiert, wenn sie das nicht möchte.

Auch wenn du dir außerhalb der Gruppensitzung Unterstützung für ein eigenes Thema wünscht, ist es gut, die andere Person nach ihrer Bereitschaft zur Unterstützung zu fragen.

Während der Sitzung ist es möglich, eine eigne Arbeitszeit über die gleichen Themen von einer anderen Person im Raum zu machen und dies ist nicht von der Zustimmung der Betreffenden abhängig, um deren Arbeitszeit es geht. Dies sollte aber vorher angekündigt werden: „Ich beziehe mich auf …" Dann kann diese Person sich gegebenenfalls Unterstützung holen. Bei der eigenen Arbeitszeit arbeite ich jedoch nicht zu der anderen Person oder die Art und Weise, wie sie zu dem Thema gearbeitet hat. Ich arbeite nur zu meinen Teil des Themas, zu meinen Gefühlen, Gedanken, Mustern, …

Wenn Du Schmuser oder Gespinste in Bezug auf die Arbeitszeit einer anderen Person hast, dann frage sie vorher um Erlaubnis und respektiere ein „Nein".

3.6 Achtung – OK Haltung

Eines der wichtigsten Prinzipien bei F*oRT ist Achtung für sich selbst und für die anderen Personen in der Gruppe. Jede ist vollkommen o.k., so wie sie ist. Auch, wenn ich mit etwas, was eine tut oder sagt, nicht einverstanden bin, gebührt es jeder, als wertvoll und einzigartig anerkennt zu werden.

Und auch mir selbst gegenüber, übe ich diese Haltung ein. Ich gehe wertschätzend und wohlwollend mit mir und meinem Verhalten um. Auch ich bin genau richtig, wertvoll und einzigartig.

In der TA wird da von der OK-OK Haltung gesprochen, mit der wir uns bei F*oRT begegnen. Diese Haltung üben wir beständig ein[21].

Dazu gehört auch: Freie Aufmerksamkeit für mich und die arbeitende Person und keine Seitengespräche!

3.7 Eigener Therapievertrag

Jede Person, welche in einer F*oRT Gruppe ist, hat mit sich einen eigenen Therapievertrag gemacht. Dieser legt die eigenen Entwicklungswünsche und die Schritte dahin fest. Damit nimmt jede Person selbst die Verantwortung für die eigene Entwicklung und ihre Unterstützungsbedarfe[22].

Ein Baustein dabei ist dein eigener Therapievertrag / deine Abmachung mit dir. Diese Abmachung schließt jede einzelne Frau* mit sich selbst, und nachdem sie sich den Vertrag in einer oder mehreren Arbeitszeiten „erarbeitet" hat, wird er in einem Satz formuliert und im Protokollbuch festgehalten.

Dein Vertrag hält ein Ziel fest, dass du dir selbst gibst, eine Veränderung, die du für dich anstrebst, den nächsten Schritt in deiner Entwicklung.

Das ist der rote Faden von F*oRT und hier bei den Kontrakten wird das wieder deutlich. Du bist die Einzige, die weiß, was Du in Deinem Leben willst. Du siehst und spürst am besten, welcher Veränderungsschritt im Augenblick ansteht. Du hast die volle Verantwortung für Dein Handeln in der Gruppe.

Du entscheidest, was für Dich richtig und wichtig ist und übernimmst die Verantwortung dafür.

21 Mehr dazu im Kapitel TA und OK-Haltung.

22 Mehr zu den Hintergründen und der Vorgehensweise um einen Vertrag mit sich zu machen steht im Kapitel TA (Therapievertrag).

Therapieverträge werden am Anfang jeder F*oRT-Gruppe geschlossen und bleiben so lange gültig, wie die einzelne Frau das will. Stimmt der Kontrakt nicht mehr oder ist er erfüllt, kannst du einen neuen schließen. Es kann auch sehr hilfreich sein, einen Zeitrahmen mit in den Kontrakt aufzunehmen (z.B. ersten Teilschritt bis in vier Monaten).

Inhalt von eigenen Therapieverträgen kann die Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen, an den eigenen destruktiven Mustern, an „Lieblingspositionen" im Drama Dreieck (s. Kapitel zur TA und RP), an Erlaubnissen, die ich mir selbst gebe und vielen weiteren Themen sein.

3.8 Selbsthilfe

Im Alltag fehlt es uns oft an Vertrauen in uns selbst und in die anderen und an Solidarität. Wir machen es uns im täglichen Leben oft noch sehr schwer durch Verhaltensmuster, die uns unfrei machen, wie Minderwertigkeitsgefühle, Eifersucht und Rivalitäten. Nach der Radical Psychiatry ist dieses Fehlen von Vertrauen ein Ergebnis der gesellschaftlichen Verhältnisse.

In der F*oRT-Gruppe unterstützen uns der Vereinbarungen des Kooperativen Vertrages solidarisch miteinander zu sein und uns diese Verhaltensmuster anzusehen, an ihnen zu arbeiten und sie in unserer individuellen Geschwindigkeit zu überwinden. Wir kommen wieder in Kontakt mit unseren eigenen Kraft und unseren enormen Fähigkeiten, unser Leben zu meistern.

F*oRT arbeitet nicht mit professionellen Therapeut*innen, Psycholog*innen oder Psychiater*innen. F*oRT gibt uns die Möglichkeit, uns von der Allwissenheit vieler dieser "Professionellen" zu befreien. Da viele unserer Verletzungen durch äußere Unterdrückung bedingt sind, ist es wichtig, dass wir in erster Linie uns selbst zu Rate ziehen, wenn wir herausfinden wollen, was wir wirklich brauchen.

Dieses Arbeiten ohne professionelle Leiter*innen hat zur Folge, dass alle die Verantwortung für die Gruppe tragen: Dafür, dass die Regeln eingehalten werden, dass die Verbindlichkeit nicht nachlässt und dass es auch Spaß und Spannung in der Gruppe gibt.
F*oRT ist nicht für alle Personen hilfreich!

Um an einer F*oRT Gruppe teilzunehmen, brauch es ein paar individuelle Vorraussetzungen. Da es keine exteren und proffesionelle Begleitung der Grppe und von Einzelnen gibt, kann bei bestimmten psychischen Probleme / in bestimmten akuten Zuständen Einzelner von der Gruppe nicht mit der Intensität und dem Fachwissen eingegangen werden, wie es vielleicht nötig wäre. Das kann zwei Folgen haben, zum einen bekommt die Betreffende nicht die Unterstützung, die sie braucht, zum anderen kann die Gruppe mit schwerwiegenderen psychischen Problemen überfordert sein und eventuell daran scheitern. F*oRT kann also keine professionell begleitete Therapie ersetzen, wohl aber eine sinnvolle Ergänzung zu einer Therapie sein. F*oRT ist nicht geeignet für akut suizidale Personen oder für Personen, die akut in einer Psychose oder Sucht stecken. Weiterhin müssen die teilnehmenden Personen ihre Aufmerksamkeit für sich und das Gruppengeschehen halten und regulieren können.

Oft ist es auch so, dass dir erst im Laufe der F*oRT-Gruppe bewusst wird, dass dir eine zusätzliche Therapie gut tun könnte.

3.9 Verbindlichkeit

Da es bei F*oRT keine Therapeut*in gibt, die den Rahmen hält, ist die Verbindlichkeit jeder Einzelnen sehr wichtig. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Gruppe auseinanderbrechen kann, wenn die Verbindlichkeit nachlässt. Verbindlichkeit bei F*oRT heißt:

- die Gruppentreffen finden jede Woche statt
- an jedem Gruppentreffen teilzunehmen (Ausnahmen: Krankheit und Urlaub)
- bei Krankheit und Urlaub rechtzeitig abzusagen
- pünktlich da zu sein
- pünktlich anzufangen und aufhören
- die zugesagte Teilnahme für ein Jahr einzuhalten
- die Regeln einzuhalten

Verbindlich zu sein nimmt die Arbeit ab, sich mit Unklarheiten herum zu ärgern, dauernd neue Teilnehmende für die Gruppe zu suchen und immer wieder von vorne anzufangen. Nur wenn jede Einzelne verbindlich ist und Verantwortung für die Gruppe übernimmt, kann Vertrauen entstehen.

Vertrauen, sich auf die Gruppe einzulassen, sich zu öffnen, an sich zu arbeiten. Verbindlichkeit ist ein Geschenk an dich und die anderen aus deiner freien Entscheidung heraus.

Zeitabsprache

Die Einhaltung der zeitlichen Absprachen (pünktlich anfangen und aufhören) an einem F*oRT-Abend ist notwendig, damit alles Wichtige in einer Sitzung Raum findet. Du kannst lernen, für ausreichend Zeit für dich zu sorgen und effektiv mit deiner Zeit umzugehen.

Teilnahme für mindestens ein Jahr

Nach den beiden Anleitungswochenenden entscheidet jede Person für sich, ob sie für mindestens ein Jahr an der F*ORT-Gruppe teilnehmen möchte. Der Sinn dieser Vereinbarung ist, dass für alle klar ist, dass die Gruppe ein Jahr besteht und nicht nach ein paar Monaten durch den Weggang von Einzelnen auseinanderbricht. Diese Zusage für ein Jahr erleichtert es allen gemeinsam im Prozess zu bleiben und genug Zeit dafür zu haben. So haben alle die Sicherheit, nicht allein dazustehen, wenn sie sich gerade auf sich und ihre Probleme eingelassen haben.

Vor dem Abschied noch dreimal kommen

Wer die Gruppe aus dringenden Gründen (Umzug, etc.) vor Ablauf des ersten Jahres verlässt, soll noch mindestens dreimal kommen und über den Abschied arbeiten. Es ist gut, einen klaren Abschied von der Gruppe zu nehmen, sowohl für die Betreffende* selbst, als auch für die Menschen, die bleiben. Einerseits bieten diese 3 Arbeitszeiten die Möglichkeit, noch mal genau hinzusehen, warum du die Gruppe verlassen willst. Manchmal kann dies auch ein „alt bekanntes Muster“ von Vermeidung oder Flucht sein. Andererseits können bei den drei Sitzungen noch "Reste" in den Beziehungen aufgearbeitet werden (siehe auch „Abschied in einer F*oRT-Gruppe“).

So ein Abschied kann von der ganzen Gruppe gestaltet werden, ihr könnt euch gegenseitig auch Wertschätzung für die gemeinsame Zeit geben und du kannst dir deine eigene Entwicklung noch mal anschauen und wertschätzen.

3.10 Keine Drogen

Bei F*oRT können wir lernen, unsere Gefühle genauer und differenzierter wahrzunehmen, ihnen zu erlauben, da zu sein und Raum zu bekommen. Unsere Gefühle sind willkommen und wir dürfen sie zeigen, sichtbar machen, mit ihnen arbeiten und müssen sie nicht wegdrücken, oder mit verschiedenen Strategien wie essen, rauchen, Handy anschauen, … „verschwinden“ lassen.

Wir lernen, mit unserer Aufmerksamkeit bei uns und bei den anderen im Raum zu sein. Wir spüren uns und können mit den anderen mitschwingen. Wir können lernen, zu spüren, ob mein Herzklopfen vom Kaffee oder durch meine Wut hervorgerufen wird.

Aus diesen Gründen nehmen wir vor und während der Sitzung keine Drogen, z.B. Kaffee, Mate, Zucker, Gras oder Alkohol (und Ähnliches), zu uns. Während der Sitzung und auch in der Pause sind wir dazu eingeladen, nicht zu essen, zu rauchen, kein Tee, Kaffee oder Ähnliches zu trinken oder auf das Handy zu schauen.

Die meisten von uns kennen solche Handlungen aus ihrem Alltag gut, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Es ist gut, dies während der F*oRT-Sitzungen zu durchbrechen und zu spüren, wann ich diese Handlungen dafür verwende, meine Gefühle nicht wahrzunehmen. Mit vollem Magen wird man außerdem zumeist träge und hat weniger Aufmerksamkeit. Trinken (z.B. Mineralwasser oder Kräutertee) ist in der Pause möglich.

4 Die Struktur der F*oRT-Sitzungen

Eine F*oRT Sitzung dauert je nach Gruppengröße und Gruppenentscheidung 3,5 – 4 Stunden. Die Sitzungen finden wöchentlich statt und fallen nie aus.

Jede Sitzung von „Radikaler Therapie“ hat eine Grundstruktur mit einem differenzierten Regelwerk und vieles von dieser Struktur ist nicht verhandelbar[23]. Auf der anderen Seite ist der Inhalt der therapeutischen Arbeit jeder Person sehr eigenständig, einschließlich ihres Urteils darüber, was sie in ihrem Leben ändern möchte.

Es gibt feste Runden, die Bestandteil jeder F*oRT-Sitzung sind und klare Regeln zur Bearbeitung und Begleitung von eigenen Themen. Diese festen Runden werden durch Spiele, Körperübungen, Lieder, Übungen, usw. ergänzt .

Sinn dieser klaren Struktur ist, einen möglichst transparenten und sichereren therapeutischen Rahmen zu gewährleisten. Weiterhin soll diese Struktur die Möglichkeit bieten, den gesellschaftlichen Machtverhältnissen was entgegen zu setzen. Dazu gibt es bestimmte, fest im Ablauf eingeplante Runden.

Anfang und Ende der Sitzungen sind festgelegt. Wir beginnen nach dem Blitzlicht mit der Runde „Gutes & Neues“, um Abstand vom Tagesgeschehen zu bekommen und positive Aufmerksamkeit für uns und die anderen zu erhalten. Die Schmuse-Runde ist ein schöner und kraftvoller Abschluss der Sitzung.

Die anderen Runden sind variabel. Es kann gut sein, vor der Arbeitszeit mit der Groll-Runde die Beziehungen untereinander zu klären. Die Gespinste-Runde ist vor der Groll-Runde sinnvoll, um bestehende Gespinste davor abzuklären. In Gruppen haben sich zwei verschiedene Abläufe bewährt[24]. Jeder Ablauf hat seine Vor- und Nachteile. Diese beziehen sich in der Regel auf die Länge des Arbeitszeitenblocks und der Grollrunde. Seid experimentierfreudig und findet heraus, ob es für Euch gut ist mehr Übungen und Spiele zu machen, oder mehr Zeit für Arbeitszeiten zu haben.

4.1 Tragendes Element: Aufmerksamkeit

23 Diese Struktur lehnt sich an die Struktur der problem soving groups an. Sie ist Teil der Prozesssteuerung die bei anderen Gruppenverfahren durch professionelle Therapeut_innen gewährleistet wird.

24 Zwei Beispielabläufe findet ihr im Anhang.

Freie Aufmerksamkeit[25] für sich selbst und für die arbeitende Person ist ein tragendes Element jeder F*oRT Sitzung. Damit nehmen wir uns selbst, unsere Bedürfnisse und Gefühle aber auch die arbeitende Person wichtig und schenken unsere Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Wir nehmen so jederzeit eigne Bedürfnisse war ohne damit in Konkurrenz zu den Bedürfnissen der anderen zu gehen.

Es geht darum, nicht miteinander in Konkurrenz zu treten, Aufmerksamkeit nicht vom laufenden Prozess (der arbeitenden Person) abzuziehen und gleichzeitig bei sich zu sein. Falls du spürst, dass sich deine Aufmerksamkeit sehr auf deine eigenen Gedanken, Emotionen oder Handlungsimpulse verschiebt und du nicht mehr mit deiner Aufmerksamkeit bei der arbeitenden Person sein kann, dann kannst du dir Zeit nehmen, sobald die arbeitende Person fertig ist (mehr dazu in den folgenden Unterkapiteln).

Falls du spürst, dass sich deine Aufmerksamkeit ganz auf deine eigenen Gedanken, Emotionen oder Handlungsimpulse verschiebt und du nicht mehr mit deiner Aufmerksamkeit bei der arbeitenden Person sein kannst, gibt es verschiedene Möglichkeiten, dir Zeit zu nehmen, um wieder aufmerksam für das Geschehen in der Gruppe zu werden.

Zunächst einmal sagst du der Leitung, dass du keine Aufmerksamkeit hast. Die Leitung fragt dich dann, was du für dich tun kannst. Folgende Antworten kannst du dann geben:

- Ich habe eine Störung, ich will (das Fenster öffnen, auf Toilette gehen, …) .
- Ich brauche eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit.

Dann tust du das, was nötig ist um wieder aufmerksam zu werden.

So können wir bei F*ORT lernen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, die jeweilige Situation zu verändern, Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse zu übernehmen und diese nicht abzuwerten oder als nicht veränderbar einschätzen.

4.1.1 Störungen

Handelt es sich um einfach veränderbare Umstände (Fenster, Licht, Jacke, anders setzen,…), die deine Aufmerksamkeit beeinträchtigen, meldest du eine Störung an – allerdings nicht, während eine andere Person gerade arbeitet. Dabei ist wichtig, dass du die Störung selbst beseitigst oder aktiv nach Unterstützung fragst und nicht von anderen gerettet wirst. So kannst du bei F*oRT lernen, dir deine eigenen Bedürfnisse zu jeder Zeit bewusst zu sein, dich ernst zu nehmen und für dich zu sorgen.

Wenn eine Person wegen der Behebung der Störung ihrer Aufmerksamkeit den Raum verlässt, bleiben alle anderen Personen ruhig sitzen und es wird auch nichts im Raum verändert. Die Person die geht, soll in den gleichen (emotionalen) Raum zurück kommen, wie sie ihn verlassen hat. Es geht um die Sicherheit, dass nichts in meiner Abwesenheit passiert, nicht über mich gesprochen wird, ich etwas Wichtiges nicht mitbekomme.

In manchen Gruppen gibt es die Möglichkeit Störungen zu „stapeln“. Das meint, wenn eine Person z.B. aufsteht, um sich anders hinzusetzen, sagt eine andere Person „ich stapel die Störung, ich trinke“. Dabei ist es wichtig, dass die Leitung den Überblick behält, wer gerade eine Störung der eigenen Aufmerksamkeit behebt..

Oft einsteht bei einzelnen Personen / der Gruppe der Wunsch nach „stapeln“ recht schnell. Meistens wird mit Zeitersparnis argumentiert. Hier ist es gut genauer hinzuschauen:

- Ist es dir unangenehm, sichtbar mit deinen Bedürfnissen zu sein?

25 Freie Aufmerksamkeit ist eine Unterstützungstechnik, bzw, eine Haltung aus dem Co-Counceling

- Hast du den Eindruck, den ganzen Prozess aufzuhalten?
- Wartest du nur, bis eine andere Person eine Störung ansagt, um selbst für dich zu sorgen?
- …

Solange diese Gedanken bei dir / bei euch sind solltet ihr nicht zum „stapeln" übergehen.

4.1.2 Aufmerksamkeitsarbeitszeit

Wenn du merkst, dass du nicht mehr aufmerksam bist, weil bspw. durch die Arbeitszeit einer anderen Person plötzlich eintretende Emotionen oder Gedanken ausgelöst wurden, nimmst du dir eine sogenannte Aufmerksamkeitsarbeitszeit (AAZ). Es kann auch sein, dass du müde bist, deine Gedanken viel Raum einnehmen, du mehr im „vorhin" oder „morgen" bist als im „hier und jetzt" und vieles Andere.

Bei der Aufmerksamkeitsarbeitszeit geht es darum, wieder aufmerksam für das aktuelle Geschehen zu werden und nicht tief in ein Thema einzutauchen. Dafür wählst du eine Unterstützung und arbeitest max. 2 Minuten dazu. Es kann schon genügen, wenn du kurz ansprichst, was dich beschäftigt oder wenn du Gefühle entlastest: Stampfen, Schütteln, Lachen , Schreien, Weinen.

Deine Unterstützung kann dich zu Beginn fragen „Was nimmt dir die Aufmerksamkeit?", „Was kannst du tun, um wieder aufmerksam zu werden?" und am Ende „Bist du wieder aufmerksam?".

Du kannst deine Unterstützung auch um sogenannte Rückholfragen bitten. Das sind Fragen, die dich unterstützen, wieder im „hier und jetzt" anzukommen. Sie haben nichts mit dem Inhalt deiner Aufmerksamkeits-Arbeitszeit oder dem Geschehen in der Sitzung zu tun. Z.B. „Nenne fünf grüne Gegenstände im Raum", „Was hast du heute Morgen gefrühstückt?" oder „Welche Farbe hat deine Bettwäsche?"

Wenn du dann noch eine tiefer gehende Beschäftigung mit dem Thema brauchst, kannst du später in deiner Arbeitszeit dazu arbeiten.

Da die Leitung die Verantwortung für den zeitlichen Rahmen hat, kann sie zum Ende der Sitzung hin auch entscheiden, dass eine angekündigte Aufmerksamkeitsarbeitszeit nur noch für Aufmerksamkeit für die aktuelle Runde (z.B. bei der Schmuserunde dazu, ob der Schmuser schmeckt) oder nur zeitlich gekürzt gegeben wird. Dies sollte allerdings nur in Ausnahmesituationen geschehen.

4.1.3 Aufmerksamkeitsrunde

Manche Gruppen fangen die Sitzung mit einer Aufmerksamkeitsrunde an, um deutlich zu machen, dass von nun an auf die eigene Aufmerksamkeit geachtet wird. Die Leitung kann auch zwischendurch immer wieder entscheiden, eine Aufmerksamkeitsrunde zu machen, z.B. wenn sie den Eindruck hat, dass nicht alle aufmerksam sind. Dazu stellt die Leitung die Frage „Bist Du aufmerksam (für diese Sitzung, für die Groll-Runde, …)?". Jede Person antwortet: „Ja" oder „Nein". Nach der Runde fragt die Leitung jede Person die mit „Nein" geantwortet hat: „Was kannst du für dich tun, um wieder aufmerksam zu werden?" Die Personen machen dann der Reihe nach die Sachen (z.B. Fenster auf, eine AAZ nehmen), die sie brauchen um wieder aufmerksam zu sein.

Es gibt auch die Möglichkeit als Leitung vor der Abfrage, was die einzelnen Personen brauchen, eine Übung zur Entlastung anzuleiten (z.B. alle stehen auf und schütteln sich einmal durch).

Falls eine der leitenden Personen nicht aufmerksam ist, hat diese Vorrang, dafür zu sorgen, wieder aufmerksam zu werden. Falls sie dabei merkt, dass sie zwar für die Sitzung aufmerksam sein kann aber nicht mehr für die Leitung, kann sie diese jederzeit abgeben. Dafür sagt sie „Ich gebe die

Leitung (für die ganze Sitzung, für die Groll-Runde, etc.) ab" und die in der Leitung verbliebene Person spricht eine andere Person direkt an „Kommst du mit mir in die Leitung?"

4.1.4 Rhababern

Wenn eine oder beide Personen in der Leitung etwas Organisatorisches zum weiteren Verlauf der Sitzung besprechen wollen, weil z.B. der Zeitplan angepasst werden muss, kann die Leitung die restliche Gruppe bitten zu „Rhababern".

Im Grunde hat die Leitung dann eine Störung, die durch einen kurzen Austausch miteinander behoben werden kann. Die anderen Teilnehmenden bilden dann eine Geräuschkulisse in dem sie z.B. „Rhababer-Rhababer-Rhababer…" sagen, währenddessen die Leitung sich austauscht.

Hier geht es auch darum, dass es so einfacher ist, sich als Person, die gerade nicht leitet, aus der Verantwortung zu nehmen, nicht zu „retten". Wenn ich nicht weiß, welche Sachen de Leitung gerade bespricht, kann ich mich entspannt zurück lehnen und die Verantwortung bei der Leitung lassen.

Während der Rhahaber-Zeit werden keine inhaltlichen Seitengespräche geführt.

4.2 Runden mit speziellen Ausrichtungen

Wie oben schon geschrieben, besteht eine F*oRT Sitzung einerseits aus festen Runden / Elementen, die bestimmte Ziele haben und individuellen Arbeitszeiten. Einige dieser Runden / Elemente sollen Personen darin unterstützen, bestimmte Lebensskripte und Muster zu bearbeiten, bzw. ganz bestimmten gesellschaftlichen Unterdrückungsformen entgegen zu wirken.

Im Folgenden werden die Runden mit speziellen Ausrichtungen, die Bestandteil jeder F*ORT-Sitzung sind, vorgestellt:

- Blitzlicht (30 Sekunden bis eine Minute pro Person)
- Gutes & Neues (zwei Minuten pro Person)
- Gespinste-Runde (zehn bis zwanzig Minuten)
- Groll-Runde (zehn bis zwanzig Minuten)
- Schmuse-Runde (zehn bis zwanzig Minuten)

4.2.1 Blitzlicht

Rahmen

- Am Anfang jeder Sitzung
- jede Person
- in der Regel ohne Unterstützung, wobei sich auch Unterstützung geholt werden kann
- in der Runde (schieben möglich)
- 30 Sekunden – 1 Minute pro Person (Leitung entscheidet den Zeitrahmen)

Jede Sitzung beginnt mit einem Blitzlicht bei dem jede Person nacheinander in der Runde die gleiche Zeit (30 Sekunden bis 1 Minute) hat, kurz in sich zu spüren, was gerade bei ihr ist und dies in Worte zu fassen. Es ist aber auch möglich, diese Zeit zu schweigen und nur zu spüren.

Ziele vom Blitzlicht

Beim Blitzlicht geht es darum, bei sich selbst anzukommen, mit der Gruppe zu teilen, wie es dir gerade geht und Transparenz herzustellen, welche Stimmungen gerade in der Gruppe vertreten sind.

Innerer Rahmen vom Blitzlicht

Im „Hier und Jetzt" ankommen. Wahrnehmen, welche Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken genau jetzt bei dir aktiv sind. Keine Erlebnisse der letzten Woche oder des Vortages zu referieren.

Äußerer Rahmen vom Blitzlicht

In der Regel findet das Blitzlicht ohne Unterstützung statt, es geht aber auch mit Unterstützung. Die Uhr läuft dem Blitzlicht sozusagen hinterher, weil davon ausgegangen wird, dass du eine größere Aufmerksamkeit für die Zeit hast, wenn du schon dran warst. Die anderen in der Gruppe hören zu.

Variationen

- Blitzlicht auch als Wetterbericht, Tier, Musikstück, …
- oder anhand von Postkarten, Bildern, Bewegungen

4.2.2 Gutes & Neues

Rahmen

- Nach dem Blitzlicht
- jede Person
- nach Impuls
- freie Unterstützungswahl
- 2 Minuten je Person

Hintergrund

Die eigene Aufmerksamkeit auf das Gute und Neue im Leben zu richten, ist eine Technik aus dem co-Counselling. Aber auch Elemente der TA finden sich darin wieder.

Oft nehmen wir nur wahr, wenn etwas nicht gelingt, wir Mangel haben oder denken, dass wir nicht genügen. Beim co-Counselling können wir lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Angenehmes, für uns Wohltuendes zu lenken und es genießen. Die TA würde sagen, dass der Blick auf die Defizite das Gute und Neue in unserem Leben „discountet[26]". Und außerdem ist da wahrscheinlich ein kritisches Eltern-Ich oder ein angepasstes Kind[27] aktiv.

Beim co-Counselling wird „Gutes & Neues als eine gute Vorbereitung für das Arbeiten an schwierigen, schmerzvollen Themen angesehen. Ich stärke mich zunächst mit nährenden Erlebnissen und Selbstwertschätzung, bevor ich mich mit schmerzhaften Themen konfrontiere. Ich verankere mich damit auch in meiner Selbstwertschätzung und Kraft.

In dieser Runde arbeitet jede Person vor der Gruppe zu einem Gefühl, einem Ereignis, einer Verhaltensweise oder einer Erfahrung, die für sie gut und/oder neu ist. Hierbei geht es darum, dass angenehme Gefühl zu spüren, zu genießen und vielleicht auch zu feiern. Jede Person erzählt das Gute und Neue für sich selbst, d.h. die anderen müssen nicht verstehen, worum es geht.

26 „abwertet". Dazu mehr im Kapitel über TA.

27 Das „kritische Eltern-Ich" und das „angepasste Kind" sind Konzepte der TA und diese werden als Ich-Zuständen bezeichnet. Mehr darüber steht im Kapitel über TA.

Ziele von Gutes & Neues

- Sich im Guten und Neuen verankern, zunächst Stärkendes betrachten um später auch Schwieriges bearbeiten zu können.
- Aufmerksamkeit freimachen, d. h. Aufmerksamkeit für sich und andere herzustellen und das Gute in der Gegenwart wahrzunehmen. Es ist spannend, zu sehen, was es alles Gutes gibt in meinem Leben und was ich selbst dazu beigetragen habe.
- Selbstwertschätzung stärken, d. h. vermeintliche Machtlosigkeit und Selbstabwertung werden abgelegt, du spürst wieder Kraft und Selbstvertrauen. Ich bin gut so wie ich bin, und das darf ich laut sagen. Ich bin ok.
- Veränderungen wahrnehmen, sehen, wenn sich etwas zum Guten gewandelt hat, wenn ich destruktive Muster verlassen habe, etwas Neues gewagt habe.
- Gruppensitzung positiv beginnen, d. h. es ist schön, die Sitzung positiv eingestimmt zu beginnen. In positiven Kontakt mit mir und dann auch zu den anderen zu kommen.

Gerade bei dieser Runde ist es besonders hilfreich, auf die Sprache zu achten:

- Verwende keine distanzierenden oder relativierenden Worte wie z. B. aber, wenn, weil, obwohl, ganz gut, eigentlich, ziemlich. Denn: Durch Verwendung dieser Worte werden Handlungen und auch positive Gefühle entkräftet und abgeschwächt.
- Wähle gefühlvolle Worte für gefühlvolle Erlebnisse!
- Wichtig ist, was du gemacht und dabei empfunden hast und nicht, was du nicht gemacht und empfunden hast - deshalb auf positive Formulierung achten. Keine doppelte Negation wie z. B.: nicht unsicher, nicht unklar, nicht ungut
- Sprich mit lauter Stimme - das drückt Überzeugung aus; eine leise Stimme kann abschwächen, sowohl Geschehnisse als auch Gefühle.
- Schweife nicht ab - der Punkt ist, auf den Punkt zu kommen, d.h. sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Sag nicht: "Ich habe kein Gutes & Neues", lasse dir Zeit - schärfe den Blick für das Positive. Wenn du meinst, kein Gutes & Neues wahrnehmen zu können, ist es möglich, dass schmerzhafte Gefühle dich blockieren. Evtl. hilft hier eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit, in der die Unterstützende z. B. fragen kann: "Was steht davor?" Das kannst Du dann entasten und so wieder Aufmerksamkeit für Gutes und Neues herstellen.

Innerer Rahmen von Gutes & Neues

Bei Gutes & Neues geht es darum, dir bewusst zu machen, dass es in deinem Lebens grundsätzlich immer auch Gute und neue Dinge gibt, auch wenn du in Krisenzeiten vielleicht denkst, dass es nichts Gutes oder Neues in deinem Leben gibt. Es geht darum, dass du (wieder) einen Zugang zu deiner eigenen Freude, deiner Lebendigkeit und deiner Wachstumsfähigkeit bekommst. Gleichzeitig kann es dich unterstützen, Kraft zu sammeln um auch schwierige Themen zu bearbeiten.

Es kann allerdings sein, dass sich auch einschränkende Gedanken melden: „ Das habe ich gar nicht gut gemacht“ oder „Es ist zwar gut das … , aber daran hängt noch jenes und das ist ziemlich ...“. Dann hast Du mehrere Möglichkeiten. Du kannst Dir sagen, dass Du den schwierigen Teil in Deiner Arbeitszeit bearbeiten willst. Oder Du sprichst es kurz aus und lässt es los und kehrst wieder zu den

guten Teil zurück. Oder Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf ein anderes Gutes und Neues. Dazu kannst Du Deine Erinnerungen „scannen[28]“.

Hier einige Empfehlungen, wie Du zu Guten und Neuen arbeiten könntest:

- Arbeite im Stehen, so bekommst du ein besseres Gefühl zu deinen Körperempfindungen.
- Konzentriere dich auf ein oder zwei Sachen, die für dich gut und neu sind. Es geht nicht darum, eine möglichst lange Liste herunter zu spulen, sondern es geht darum, dass du das angenehme Gefühl spürst und in deinem Körper empfindest.
- Mache Gutes & Neues im Präsens ("gut und neu ist" nicht "gut und neu war"). Dadurch vergegenwärtigst du dir die aktuelle Bedeutung des Ereignisses und der damit verbundenen Gefühle.
- Lass dir Zeit und Raum für die jeweiligen Gefühle und genieße sie.
- Wiederhole bei wiederkehrenden Geschehnissen/Gefühlen das Gute und Neue: "immer wieder neu, immer wieder gut ist…".
- Schaue nach deinem eigenen Anteil an dem Guten und Neuen. Dafür kann die Unterstützende z.B. fragen „Was ist dein Anteil daran?“ oder „Was hast du dafür beigetragen?“.
- Wenn du Sorge hast, dass deine Worte das Gefühl verhindern oder verfälschen kannst du dem Guten und Neuen in deinem Leben auch still, ohne Worte, ganz für dich nachspüren.
- Richte den Blick auch auf kleine Geschehnisse oder Dinge, die Du für selbstverständlich hältst. Oftmals fallen uns eher solche "Kleinigkeiten" ein, die es aber dennoch wert sind, beachtet zu werden, weil gerade sie es sind, die uns jeden Tag begleiten und die uns häufig ein Lächeln in unsere Seele zaubern.
- Andere müssen dein Gutes und Neues nicht verstehen.

Äußerer Rahmen von Gutes & Neues

Jede Anwesende* bekommt die gleiche Zeit (meist 2 Minuten), auch wenn sie nicht mit Worten gefüllt wird. Die arbeitende Person gibt ihre Zeit nicht ab, wenn sie mein „fertig“ zu sein.

Jede Person arbeitet vor der Gruppe mit ihrer Unterstützung. Die Person, die mit Gutes & Neues beginnt, sucht sich eine Unterstützende. Die Unterstützung fragt dann: „Name, Was ist bei dir gut und neu?“.

Die Unterstützung kann – wie immer – auch ohne Begründung abgelehnt werden. Die Uhr wird in der Runde herumgereicht, du nimmst sie nicht direkt nach deiner Arbeitszeit.

Die Runde schenkt der Arbeitenden ihre volle Aufmerksamkeit, reagiert jedoch nicht auf das Gehörte (kein Lachen, lautes Freuen, etc.). Ausnahme: Die arbeitende Person wünscht sich Beifall, Klatschen, Jubelschreie zu ihrem Guten & Neuen.

Die Unterstützende kann der arbeitenden Person helfen, sich auf das Gute & Neue zu konzentrieren indem sie, wenn die Arbeitende abschweift, z.B. nachfragt, was für sie bei dem was sie gerade erzählt, gut und neu ist. Sie kann auch fragen „Wo spürst du das im Körper?“ und „Was hast du dazu beigetragen?“. Wenn die Zeit vorbei ist, kann die Arbeitende den letzten Gedanken/Satz noch beenden.

28 „scannen“ ist eine Technik aus dem co-counseln. Dabei werden sozusagen Erinnerungen schnell durchgegangen und es wird nachgeschaut, bei welcher Erinnerungen angenehme bzw. bei anderen Themen auch unangenehme Gefühle auftauchen.

Variationen

- Gutes & Neues kann entweder als Runde (mit Schieben – dann kommt die Betreffende* am Ende der Runde dran) oder durcheinander, nach Impuls gemacht werden
- Gutes und Neues kann auch kürzer oder länger gemacht werden. Die jeweilige Leitung legt den Zeitrahmen fest.
- Es kann z.B. interessant sein, mal 8 Minuten Gutes & Neues zu machen.
- Gutes und Neues kann auch als sogenannte 'Lokomotive' gemacht werden, d.h. dass die Person, die gerade gearbeitet hat, unterstützt die Person, die neben ihr sitzt. Die Uhr geht hinterher.
- Oder Ihr macht Gutes und Neues in der Runde mit freier Unterstützungswahl.
- Gutes und Neues kann auch thematisch gemacht werden. Die Leitung kann z.B. vorschlagen, bei Gutes und Neues den Fokus auf „Was habe ich neu/anders/gut gemacht in einem letzten Konflikt".
- Gutes und Neues kann auch als Mini (alle arbeiten paarweise und gleichzeitig) gemacht werden. Das kann zum Beispiel gut sein, wenn die Zeit für Gutes und Neues pro Person länger als zwei Minuten sein soll. So könnte z.B. jede Person mal fünf Minuten Gutes und Neues machen.
- Du selbst kannst sowohl ein Blitzlicht als auch Gutes und Neues zu Beginn Deiner Arbeitszeit machen. Das kann Dich darin unterstützen, einen guten Ausgangspunkt für Deine Arbeitszeit zu haben. Erst mal schauen, wie Du gerade hier bist, Dich mit Gutem und Neuen stärken und dann in Dein Thema einsteigen.

4.2.3 Gespinste-Runde

Rahmen

- vor der Grollrunde
- jede Person, welche ein oder mehrere Gespinste hat
- nach Impuls
- ohne Unterstützung (wobei sich jederzeit Unterstützung geholt werden kann)
- ohne Körperkontakt (bei F*oRT)
- mindestens 10 Minuten (die Leitung legt den Zeitrahmen fest)

Hintergrund

Wir wurden mit der Fähigkeit geboren, Situationen richtig einzuschätzen und Unausgesprochenes zu spüren. Im Laufe unseres Lebens machen wir jedoch oft die Erfahrung, dass unsere Wahrnehmung oder Ahnung von anderen geleugnet wird, z.B. um uns etwas zu verheimlichen. Manchmal geschieht das, weil Personen glauben, uns vor der Wahrheit beschützen zu müssen, manchmal lügen sie uns an, weil es für sie unangenehm ist und manchmal nehmen sie uns einfach nicht ernst.

Ein Beispiel: Ein Kind spürt, dass die Eltern im Streit auseinandergegangen sind, es befragt daraufhin einen Elternteil und erhält als Antwort „Alles ist in bester Ordnung". Wenn ein Kind immer wieder belogen wird oder gesagt bekommt, dass es von diesem oder jenem keine Ahnung

hat, wird es irgendwann selbst daran glauben und seinen Wahrnehmungen nicht mehr trauen. So verlieren wir unseren Glauben an unsere Intuition und Wahrnehmung und oft auch den Kontakt zu ihr. Es kann sogar so weit gehen, dass wir glauben, verrückt zu sein.

Gleichzeitig spüren wir aber, dass etwas nicht stimmt. In unserem Denken passiert dann das, was die Radical Psychiatry als paranoide Fantasien bezeichnen. Wobei sie Paranoia als erhöhtes Bewusstsein beschreiben, welches stark mit Machtverhältnissen einhergeht. Um den Kern der Wahrheit legt sich ein „Gespinst" welches den Kontakt zu mir und zu anderen vernebelt und meine Beziehungen stark beeinträchtigt. Die RP spricht dann von der „Entfremdung des Denkens", wir befürchten „verrückt zu sein / zu werden" weil wir unserer Wahrnehmung nicht mehr trauen.

Gleichzeitig ist

> „Paranoia / erhöhtes Bewusstsein in gewisser Weise ein Prüfstein für die Macht. Je unsicherer wir uns fühlen, je mehr Risiken wir tatsächlich ausgesetzt sind, desto paranoider werden wir. Eine starke Intuition ist eine Überlebensfähigkeit."(Beth Roy)

Ziele der Gespinste-Runde

Durch das Äußern von Gespinsten und den ehrlichen Antworten, können wir wieder Sicherheit und Vertrauen in unsere Wahrnehmung erlangen.

Gespinste können helfen, Beziehungen zu klären. Haben z.B. die Frauen* in der Gruppe wenig oder schlechten Kontakt zueinander, dann werden Gespinste wenig geäußert, offen gelegt.

Paranoia als erhöhtes Bewusstsein zu betrachten, kombiniert mit einer Analyse der Macht, kann ein Werkzeug zum Verständnis der spaltenden Dynamiken zwischen Menschen sein (ob klassenbasiert, rassifiziert, geschlechts- , generationenbezogen oder entlang einiger anderer Linien).

Mit der Gespinste-Runde erhalten wir demnach die Gelegenheit

- unserer Wahrnehmung wieder zu trauen
- uns Begriffe wie Paranoia / Verrückt / … wieder anzueignen und als erhöhtes Bewusstsein aufgrund von Machtverhältnissen zu verstehen
- unsere Intuition zu spüren
- unser Vertrauen zu stärken

Innerer Rahmen der Gespinste-Runde

In der Gespinste-Runde ist es gut darauf zu achten, dass

- du nur deine eigene Wahrnehmung formulierst,
- du nur ein Gespinst auf einmal stellst (also nicht: „ich habe das Gespinst, dass du am Anfang der Sitzung nicht neben mir sitzen wolltest, weil du findest das ich nicht gut rieche."). Das sind zwei Gespinste:
  - „ich habe das Gespinst, dass du am Anfang der Sitzung nicht neben mir sitzen wolltest"
  - „du findest das ich nicht gut rieche."
- das Gespinst für die Antwortende beantwortbar bleibt.

Bei der Beantwortung von Gespinsten schauen wir zunächst, was daran stimmen könnte. Wir spüren in uns nach, ob da etwas „anspringt". Und dann geben wir eine ehrliche Antwort. Bei F*oRT

haben wir miteinander vereinbart, nicht zu lügen und nicht zu retten. Das gilt auch bei der Antwort auf Gespinste[29].

Eine ehrliche Antwort unterstützt die Gespinst stellende Person darin, ihr Vertrauen in ihre Intuition / Wahrnehmung wieder zu erlangen. Gleichzeitig kann es dazu beitragen, Machtverhältnisse nicht weiter zu reproduzieren.

Es geht nicht darum, dass das Gespinst zu 100% stimmen muss, auch wenn nur ein Körnchen Wahrheit enthalten ist, beantworte ich das Gespinst mit „Ja" / „Stimmt". Ehrlich heißt hierbei auch, dass ich so antworte wie ich es im Moment empfinde. Es kann sein, dass ich das selbe Gespinst einige Zeit später anders beantworte(n würde). Wenn die befragte Person mit ihrer Antwort noch im Unklaren ist, kann sie sich eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit nehmen, um eine für sie richtige Antwort zu finden.

Die Angesprochene kann auch jederzeit eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit nehmen, wenn das Gespinst sie so berührt hat, dass sie nicht mehr aufmerksam für die weitere Gespinste-Runde sein kann. Und auch die Stellende kann sich jederzeit eine Aufmerksamkeit-Arbeitszeit nehmen, wenn ihr z.B. die Antwort auf das Gespinst die Aufmerksamkeit für den weiteren Ablauf nimmt.

Äußerer Rahmen der Gespinste-Runde

Die Gespinste-Runde findet in jeder F*oRT-Sitzung statt und dauert mindestens 10 Minuten. Die Leitung entscheidet, ob die Gespinste-Runde im Stehen oder im Sitzen stattfindet. Generell gilt hier wie bei Gutes & Neues die Empfehlung die Runde im Stehen zu machen, um den eigenen Körper besser spüren zu können. Darüber hinaus ist gut, keinen Körperkontakt zu den anderen Teilnehmenden zu habe, um dadurch nicht abgelenkt zu werden. Die Person, die ein Gespinst hat, schaut diejenige, an die das Gespinst ist an und sagt z.B.: „Tomke, ich habe das Gespinst, dass du am Anfang der Sitzung nicht neben mir sitzen wolltest"

Die antwortende Person sagt entweder:

- „Ja" / „Stimmt"
- „Teilweise" (Daraufhin kann die Person, die das Gespinst gestellt hat, fragen, welcher Teil des Gespinstes stimmt. Wichtig ist dabei, nicht in Erklärungen oder Rechtfertigungen abzuschweifen und auch nur den Teil zu benennen, der stimmt.)
- „Nein" / „Stimmt nicht"

In Ausnahmefällen gibt es noch zwei weitere Antworten auf ein Gespinst:

- Kann ich nicht beantworten (wenn ich z.B. nicht anwesend war)
- Will ich nicht beantworten (Wenn es um Outing oder „Schweinegespinste" geht)

Bei der Antwort geht es darum, das „Körnchen Wahrheit" zu beantworten. Gut in sich hinein zu horchen, (ob) was dran ist am Gespinst. Wenn Tomke z.B. auch nur kurz gezögert hat, neben der fragenden Person zu sitzen, dann antwortet sie mit „Ja" / „Stimmt"

Wenn die Person, der das Gespinst gestellt wurde, mit der gewählten Formulierung nichts anfangen kann, kann sie darum bitten, dass das Gespinst anders formuliert wird.

Es ist nicht wichtig, dass die Gruppe das Gespinst versteht, solange die Betreffenden verstehen, worum es geht.

29 Die Gespinsterunde kommt aus der Radical Psychiatry. In den *problem solving groups* ist damit gearbeitet worden. Zu den theoretischen und politische Hintergründen steht mehr im Kapitel zur Radical Psychiatrie.

Wird ein Gespinst an die ganze Gruppe gestellt, sagt die stellende Person „Ich habe das Gruppengespinst, dass du ....". Dann antworten alle Anwesenden der Reihe nach. Die stellende Person beantwortet das Gespinst nicht selbst.

Wichtig: Gespinste können auch jederzeit außerhalb der Gespinste-Runde gestellt werden! Deshalb beendet die Leitung jede Gespinste-Runde mit dem Satz: „Gespinste können immer gestellt werden"
Achtung!

Bei Gespinsten geht es um die Offenbarung und Überprüfung meiner Intuition / *paranoiden* Fantasien. Sie sind nicht dazu gedacht, andere Personen mit meinen Bewertungen oder meiner Neugier zu „beschenken". Und nicht alles, was ich wahrnehme, ist ein Gespinst. Ob eine Person nun dünner / dicker geworden ist, nehme ich vielleicht wahr, aber ist das eine Intuition / *paranoide* Fantasie?

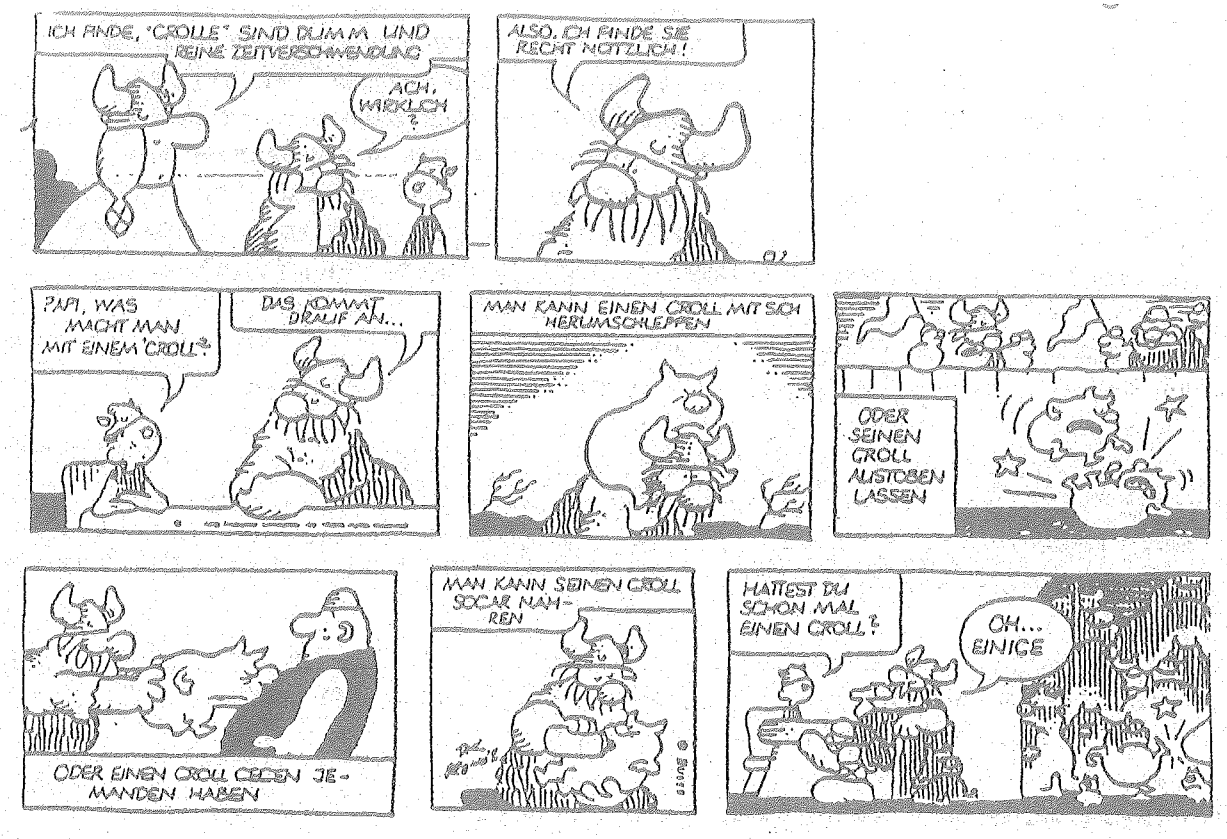
Manchmal kann es schwierig sein, dies zu unterscheiden und wir stellen Gespinste, die eigentlich Bewertungen, Grolle, Neugier sind oder wir wünschen uns Bekundungen / Bestätigungen von Personen aus der Gruppe. Ich kann mich dann vor dem Stellen eines Gespinstes fragen: bin ich gerade neugierig, will ich eine Botschaft oder einen Groll loswerden, will ich eine Bestätigung für meine Meinung oder einen Schmuser bekommen?

Ich brauche kein Gespinst zu beantworten, das sich für mich irgendwie gemein, abwertend oder neugierig anfühlt oder welches ein Outing von mit bedeuten würde: z.B. „Ich habe das Gespinst, dass du lesbisch bist" Bei all diesen Gespinsten kann ich sagen: „Ich will das Gespinst nicht beantworten.

Variationen

Gespinsterunde in Anlehnung an die Radical Psychiatrie: Nach dem „Körnchen Wahrheit" suchen und dies beantworten.

- Person A stellt Person B ein Gespinst
- Person B antwortet, indem sie immer zuerst sagt
  - Was daran stimmt (Person B schaut genau hin, was am Gespinst der anderen wahr ist, sie sucht aktiv nach dem Körnchen Wahrheit). Z.B. bei dem Gespinst:" Ich habe das Gespinst, dass Du vor Beginn der Sitzung von mir genervt warst". Ich war aber gar nicht genervt, aber ich war ziemlich müde. Dann antworte ich:" Es stimmt, dass ich ziemlich müde war". Damit beantworte ich den Teil, den die Gespinst stellende Person an mir wahrgenommen hat – vielleicht sah mein Gesicht anders aus, ich habe mich langsam bewegt, …
  - Dann erst beantworten, was daran nicht stimmt (wenn ein Teil nicht stimmt). Z.B. „was nicht stimmt, dass ich genervt war"
- Person A prüft kurz, ob sie noch was braucht, Nachfragen hat und kann sie auch stellen. Die Leitung achtet darauf, dass keine langen Dialoge entstehen.



4.2.4 Groll-Runde

Rahmen

- nach der Gespinste-Runde
- Grollschutz klären
- jede Person, die Groll bearbeiten möchte
- nach Impuls
- ohne Körperkontakt (bei F*oRT)
- ein Groll dauert 3 Minuten und kann um 1 Minute verlängert werden (Zeit wird gemessen nach der Beschreibung der konkreten Situation)
- die Grollrunde dauert mindestens 10 Minuten (die Leitung legt den Zeitrahmen fest)
- Aufmerksamkeitsarbeitszeiten, Störungen werden nicht zu den 10 Minuten dazu gezählt

Hintergrund

Nach Radical Psychiatry ist es eine Voraussetzung für Kooperation, beziehungsrelevante Informationen offen zu legen. Damit werden Beziehungen transparent gestaltet, es wird „Gleichberechtigung" gelebt, Gespinsten und der Einnahme von Positionen im Drama Dreieck vorgebeugt, verinnerlichte Unterdrückung kann bearbeitet werden.

Die Groll-Runde bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Gefühle, die häufig als unangenehm empfunden werden (Ärger, Wut, Aggression, Schmerz, Irritation, Eifersucht, Neid, …)

und die wir einer Person der Gruppe gegenüber empfinden im geschützten Rahmen der F*oRT-Gruppe zu bearbeiten. Es geht darum, die für viele von uns schwierigen Gefühle zuzulassen, zu spüren, zu entlasten.

Manchmal löst ein Verhalten einer anderen Person in uns heftige Gefühle aus und dadurch können wir die andere Person nicht mehr in ihrer Vielfalt wahrnehmen – unsere Linse ist getrübt. Mit der Bearbeitung dieser ausgelösten Gefühle üben / lernen wir, die auslösende Situation von den ausgelösten Gefühlen zu trennen. Wahrzunehmen, dass eine heutige Situation in mir unangenehme Gefühle auslöst, die aus meiner Vergangenheit und alten Verletzungen herrühren.

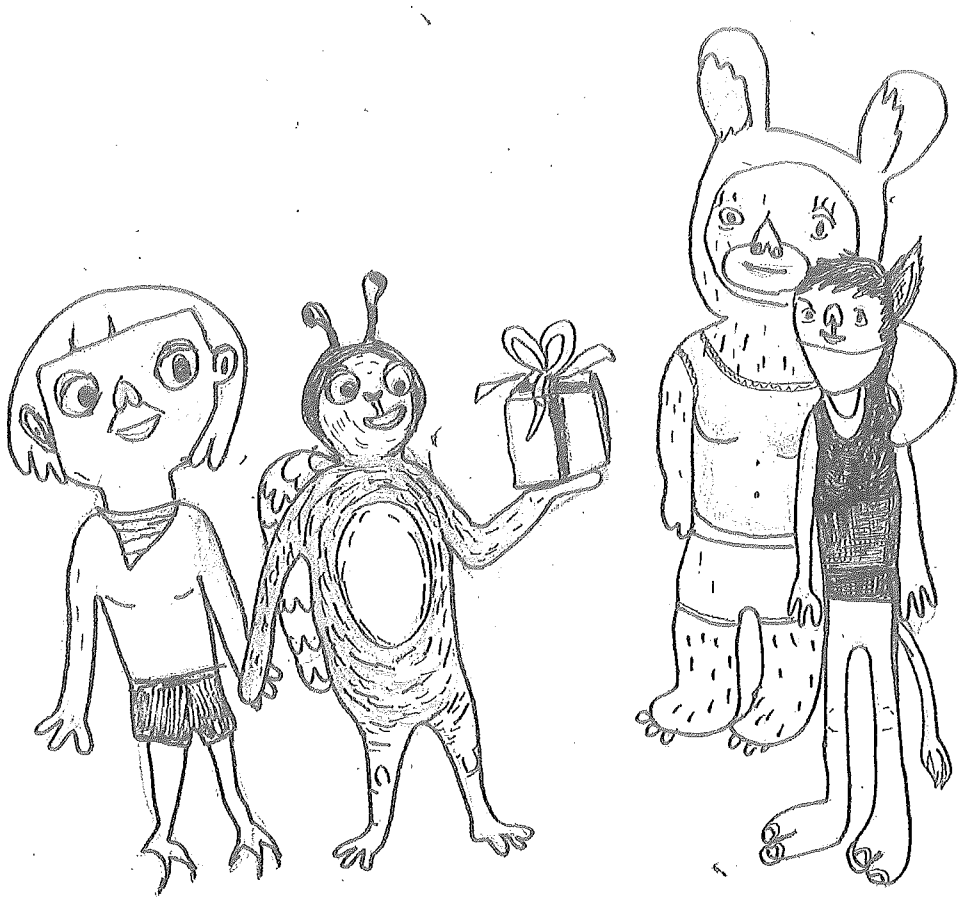
Gerade für Personen, die zu Frauen* sozialisiert sind ist es oft schwierig, solche Gefühle zuzulassen, zu spüren und zu äußern. Viele haben gelernt, erst einmal die andere Person verstehen zu wollen ("Sie hat das ja nicht so gemeint, sie hat halt einen schlechten Tag und hat etwas überreagiert."), bevor sie ihre unangenehmen Gefühle zulassen. Aber Verstehen wollen schwächt die Wut ab, der Ärger wird weggepackt und es kommt oft vor, dass wir diesen Ärger dann gegen uns selbst richten (Depressionen, Migräne, Selbsthass, ...). Die Wutgefühle aber bleiben, wenn wir ihnen keinen Raum geben, Stück für Stück in uns stecken und trüben immer mehr den Kontakt zu anderen und uns selbst. In der Grollrunde geht es darum, diese Muster zu durchbrechen, ohne die andere Person zu verletzen.

Bei F*oRT haben wir die Chance, unsere "trübe Linse" wieder zu putzen und durch das Spüren und Bearbeiten von, für uns unangenehme Gefühle, den Kontakt zu halten oder herzustellen. Mit Hilfe der Groll-Runde können wir lernen, konstruktiv mit Wut, Ärger und Irritationen umzugehen, sie nicht gegen uns oder andere zu richten, sondern zu entlasten. Es geht darum, zu lernen, eigene Verletzungen, Irritationen zu spüren, diese zu äußern und am Ende wieder bei sich zu landen. Und durch das Spüren und Bearbeiten von uns unangenehmen Gefühlen den Kontakt zu halten oder herzustellen.

Ziele der Groll-Runde

Jeder Groll ist ein Geschenk!

Die Groll-Bearbeitende zeigt sich mit ihren Gefühlen und beweist so viel Vertrauen in die andere Person dadurch, dass sie ihre (auch bei sich selbst oft nicht erwünschten oder unangenehmen) Gefühle äußert. Einen Groll zu schenken, heißt auch immer, etwas für die Beziehung zu tun, dafür, dass wieder ein klarer Blick aufeinander möglich wird. Wir sagen deshalb: "Ich habe einen Groll für dich".



Das Ziel der Groll-Runde ist das Spüren von Wut, Aggression, Irritationen, Trauer, … diese zu äußern, zu entlasten, auslösende Situationen und damit verbundene eigne Verletzungen zu erkennen. Letztendlich geht es um die heilsame Arbeit an der eigenen Geschichte.

Das kann verbal ("Das hat mich total geärgert!") oder ohne Worte geschehen: Schreien, Stampfen, Kissen werfen, Springen, Schieben. Jede wird ihre eigene Art finden. Ganz wichtig ist dabei, dass diese Energien nicht gegen die Groll - Hörende gerichtet werden (z.B. das Kissen nicht in ihre Richtung werfen) und keine Beleidigungen, Abwertungen oder Beschimpfungen stattfinden. Bleibe bei dir „das hat sich für mich so angefühlt“, und durchbreche deine Muster, ohne die auslösende Person zu verletzen. Es geht darum zu lernen, eigene Verletzungen und Irritationen zu spüren, diese zu äußern und am Ende wieder bei sich zu landen.

Innerer Rahmen der Groll-Runde

Häufig spüren wir, wenn wir mit F*oRT anfangen, wenig Groll für Anwesende. Lasst euch die Zeit, die ihr braucht, um diese Gefühle zuzulassen. Eine Hilfe kann sein, zu Beginn der Groll-Runde jede Person kurz anzugucken und innerlich zu sagen „Zwischen dir und mir ist alles in Ordnung“ und zu spüren, ob das so für dich stimmt. Du bist eingeladen auch Irritationen und Missstimmungen zu bearbeiten, die du als „klein“ bewertest. Lass dich nicht von „Ach, das ist zu klein oder zu unwichtig, um ausgesprochen zu werden“ abhalten, sondern bearbeite dann gerade dieses Gefühl.

Wenn du merkst, du hast Schwierigkeiten, deinen Groll direkt zu äußern oder einen konkreten Anlass zu benennen, dann nimm dir nach Ankündigung deines Grolls eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit und arbeite mit deiner Unterstützung dazu. Die andere Person hat dann auch eine Unterstützung. Nun kannst du sortieren, was bei dir vor sich geht. Manchmal stehen andere Gefühle wie Selbstkritik, Peinlichkeit oder Verlustängste vor dem Groll, die hier entlastet werden können,

um freier an den Ärger oder die Wut zu kommen. Diese Zeit wird nicht zu der Grollarbeitszeit dazu gerechnet.

Wichtig ist, dass dir bei der Bearbeitung deines Grolls klar wird, dass die begrollte Person deine ärgerlichen, wütenden oder andere unangenehmen Gefühle (alter Schmerz oder sich-nicht-ok-fühlen) auslöst, nicht verursacht. Das Verhalten der Person hat sehr wahrscheinlich alte Verletzungen von Dir wieder zu Leben erweckt, restimuliert.

Für die Groll-Empfangende ist gut zu wissen: das ist der Ärger der Grollenden, ich bin nicht verantwortlich für deren Geschichte und Verletzungen. Es kann für die Groll-Hörende auch hilfreich sein, sich vorzustellen, dass der Groll in der Mitte auf dem Boden liegt.

Sie kann dann mit Distanz schauen, ob sie etwas bei diesem Groll über sich lernen oder sehen kann, er eventuell Muster von ihr berührt (z.B. Zuspätkommen um Aufmerksamkeit zu erhalten). Dann kann sie sich das anschauen und entscheiden, ob sie damit in Zukunft etwas machen möchte. Sie kann also Anregungen ohne Gefühle von Schuld oder Scham für ihre eigene Entwicklung aufnehmen.

Achte darauf, dass du dir den Groll nicht persönlich "reinziehst"/ ihn nicht „nimmst". Das ist manchmal leichter gesagt, als getan, denn viele von uns haben verinnerlicht, sich selbst die Schuld zu geben, wenn ihr Verhalten bei anderen Wut, Trauer oder ähnliche Gefühle auslöst. In so einem Fall kann es hilfreich sein, sich nachdem der Groll abgeschlossen ist, eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit zu nehmen, um Gefühlen wie Schuld, Scham oder Impulse zur Rechtfertigung zu entlasten.

Wichtig: Die Person, die den Groll bekommt, erklärt, entschuldigt oder rechtfertigt sich nicht! Auch nicht in einer anschließenden Aufmerksamkeits-Arbeitszeit. Falls sie solche Impulse bei sich wahrnimmt, dann kann sie diese entlasten, sich ausstreichen lassen, abschütteln – was immer sie dabei unterstützt diesen Impulsen nicht zu folgen. Du darfst auch nicht grollen während deiner Aufmerksamkeitsarbeitszeit. Du kannst dich jedoch entlasten, gerne auch körperlich / ohne Worte.

Grollschutz

Zu Beginn der Groll-Runde fragt die Leitung der Sitzung, welche Person keinen Groll für sich hören möchte / welche Person Grollschutz hat. Das dient deinem Schutz, falls du dich in deiner momentanen Verfassung nicht in der Lage fühlst, einen Groll für dich zu hören. Es geht nicht darum, alles auszuhalten oder „stark" zu sein, wenn du dich gerade nicht danach fühlst.

Schwierig wird es allerdings, wenn eine Person über einen längeren Zeitraum keinen Groll hören möchte. Dann sind die anderen Personen darin eingeschränkt, auslösende Situationen zu bearbeiten und sich anzusehen. Dies kann zum „sammeln" von Grollen führen und zu großer Distanz. Diese Person könnte dann unter Umständen nach einiger Zeit außerhalb der Gruppe stehen.

Wichtig: Auch wenn du keinen Groll empfangen möchtest, kannst du selbst Grolle äußern.

Unterstützung für die Groll hörende Person

Bevor der Groll anfängt, suchst du dir Unterstützung, das können auch mehrere Personen sein. Während du einen Groll bekommst, kannst du dich auch hinter deiner Unterstützung verstecken, dich von ihr in den Arm nehmen lassen, unter einer Decke sein,.... Eben das, was du gerade brauchst, um den Groll gut hören zu können.

Wenn Groll schwerfällt (hören und bearbeiten)

Wenn es dir schwerfällt, Grolle zu hören oder zu bearbeiten, kannst du dir Arbeitszeit dazu nehmen, wieso das für dich schwierig ist.. Du kannst dir dabei auch kleine Schritte überlegen, wie du dafür

sorgen kannst, Grolle zu hören (z.B. drei Personen als Unterstützung nehmen) oder Grolle zu bearbeiten (vielleicht erst einmal mit „kleinen" Grollen anfangen).

Wenn in der Gruppe wenig Grolle bearbeitet werden, könnt ihr eine thematische Sitzung zum Umgang mit Groll / unangenehmen Gefühlen machen. Dazu können Übungen / Spiele mit Entlastung gehören, Gutes & Neues mit dem Thema „wann habe ich Groll / Wut / Trauer / … zugelassen, gespürt. Und Ihr könnt Arbeitszeiten z.B. mit den Fragen:

- mein Umgang mit Wut, Trauer, … Konflikten in Beziehung
- Mein Umgang/meine Reaktionen wenn ich Wut, Trauer, ... bei anderen auslöse

oder

- Was schätze ich an meinem Groll?
- Was fällt mir schwer?
- Was brauche ich, um einen Groll zu bearbeiten?

Äußerer Rahmen der Groll-Runde

Die Groll-Runde findet meistens nach der Gespinste-Runde statt, da diese häufig auch noch zur Klärung vor der Groll-Runde genutzt werden kann. Alle stehen im Kreis, es gibt keinen Körperkontakt. Die Groll-Runde dauert mindestens 10 Minuten, auch wenn kein Groll geäußert wird.

Die Groll-Runde beginnt mit der Frage der Leitung: „Wer möchte heute keinen Groll?" oder „Hast du Grollschutz?". Dann sagen alle der Reihe nach ob sie Groll hören wollen / keinen Grollschutz haben oder keinen Groll hören wollen / Grollschutz haben. Die Leitung wiederholt die Namen nochmal „Alle können begrollt werden, außer x und y.". Du kannst auch noch innerhalb der Groll-Runde ansagen, dass du keinen Groll empfangen möchtest, allerdings nicht, wenn schon eine Person gesagt hat, dass sie Groll für dich hat. Du kannst auch innerhalb der Groll-Runde deinen „Groll-Schutz" wieder aufheben. Dieser Schutz gilt immer für alle Anwesenden und kann nicht für einzelne Personen genommen werden.

Danach werden die Grolle frei, also ohne feste Reihenfolge, geäußert. Die Person, die einen Groll hat, sagt: „Ich habe einen Groll für …". Dann sucht sich die Grollgebende eine Unterstützung und einen Platz im Raum, der für sie gut ist. Anschließend sucht sich die Grollempfangene eine Unterstützung (eine oder mehrere Personen) und ebenfalls einen Platz. Sie kann sich auch hinsetzen, alle anderen bleiben stehen und sind mit ihrer Aufmerksamkeit bei der Grollgebenden.

Du kannst im Laufe deiner F*oRT Zeit auch ausprobieren, wie es ist, ohne Unterstützung einen Groll zu empfangen.
Falls die Leitung in den Groll involviert ist (als Grollgebende, -hörende oder Unterstützung) fragt die verbleibende Leitung direkt nach einer neuen Leitung für diesen Groll. Sind beide Leitungen involviert, fragen sie vorher nach einer neuen Leitung für diesen Groll. Ist der Groll abgeschlossen fragt die neue Leitung die vorherige Leitung „Bist du aufmerksam für die Leitung?". Falls „Ja" geht die vorherige Leitung wieder in die Leitung, falls „Nein" verbleibt zunächst die neue Leitung in der Leitung.

Die Zeit für einen Groll variiert zwischen 2- 5 Minuten von Gruppe zu Gruppe. Jede Gruppe legt diese Zeit für sich fest. Zum Beispiel kann ein Groll bis zu 3 Minuten dauern und um maximal 1 Minute verlängert werden. Wichtig ist, dass die Zeit erst nach der Beschreibung des konkreten Anlasses gemessen wird.

Der Groll beginnt mit Blickkontakt zu der auslösenden Person und der **Nennung des konkreten Anlasses** für den Groll, z.B. „Der Anlass ist, dass du mich heute morgen nicht begrüßt hast.“. Wichtig ist, dass der Anlass so konkret wie möglich ist und keine Verallgemeinerungen oder Aussagen über die gesamte Person enthält. Der Anlass soll keine Bewertungen oder Gefühle beinhalten. Hilfreich ist, sich vorzustellen, dass eine unbeteiligte Person dieses Verhalten gesehen oder gehört hat. Der Anlass muss nicht „stimmen“. Z.B. begrolle ich x dafür, dass sie meinen Kaffee ausgetrunken hat. Aber y hat den Kaffee nicht ausgetrunken. Was stimmt ist, dass ich Gefühle spüre und dass diese zwischen mir und x stehen.

Im zweiten Schritt wende ich meinen Blick zu meiner Unterstützung und diese fragt mich: „**Was macht das mit dir?**“ Jetzt versuche ich mithilfe meiner Unterstützung an das Gefühl heran zu kommen, das durch Verhalten der anderen Person bei mir ausgelöst wurde. Dabei geht es um mich, nicht um die andere Person, ich sage keine Du-Botschaften. Ich bemühe mich, bei mir zu bleiben und keine Zuschreibungen, Verurteilungen, Bewertungen oder Änderungswünsche an die Grollempfangende zu machen. Ich entlaste das Gefühl, in dem ich weine, stampfe, schiebe, schreie, …

Hier kann ich mir auch ansehen, ob ich Ersatzgefühle[30] (z.B. Trauer statt Wut, weil das für mich geübter ist) oder Lieblingsgefühle (z.B. Ärger statt Trauer, weil das für mich einfacher ist) habe.

Hilfreiche Fragen der Unterstützung an die Grollgebende können sein: "Wo spürst du das / den Ärger / die Wut?" oder "Wie fühlt sich der Groll an, was möchtest du tun, um ihn herauszulassen?"

Nach einer Weile kann die Unterstützung fragen ob die grollende Person bereit ist, zum nächsten Schritt zu gehen. Wenn ein Ja kommt, kann die Unterstützung fragen:„**Woher kennst du das?**“. Weitere Fragen können sein "Was hat das mit dir zu tun?", "Kennst du so etwas aus anderen Situationen?", „An welche früheren Situationen erinnert dich das?“ oder „Wie ging es dir damals?“.

Hier geht es darum, das die Grollbearbeitende Person die alten verletzenden Situationen wahrnimmt und von der aktuellen Situation trennt. Oft wird hier deutlich, dass die Groll hörende Person zwar das unangenehme Gefühl ausgelöst jedoch nicht verursacht hat. Meist fällt der Groll bearbeitenden Person eine Situation oder Erinnerung aus ihrer Vergangenheit ein, in der sie das soeben entlastete Gefühl gefühlt hat. Falls es schwieriger ist an den alten Schmerz oder alte Verletzungen heran zu kommen, kann ggf. die Groll-Zeit verlängert werden. Spätestens bei der Verlängerung komme ich zu der Frage „ Woher kennst du das?“.

Am Ende der Groll-Zeit sagst du zum Abschluss des Grolls mit Blickkontakt „**Ich hatte einen Groll für dich**“.

Davor kann die Unterstützung fragen „Ist der Groll raus?“ oder „Wie ist das, wenn du x jetzt ansiehst?“.

Die Formulierung „Ich hatte einen Groll für dich.“ heißt so was wie „Ich habe mich gezeigt.“, „Ich habe an mir gearbeitet“ und „Ich bin in Beziehung getreten“, d.h. auch wenn du noch unangenehme Gefühle spürst, hast du an deinem Groll gearbeitet.

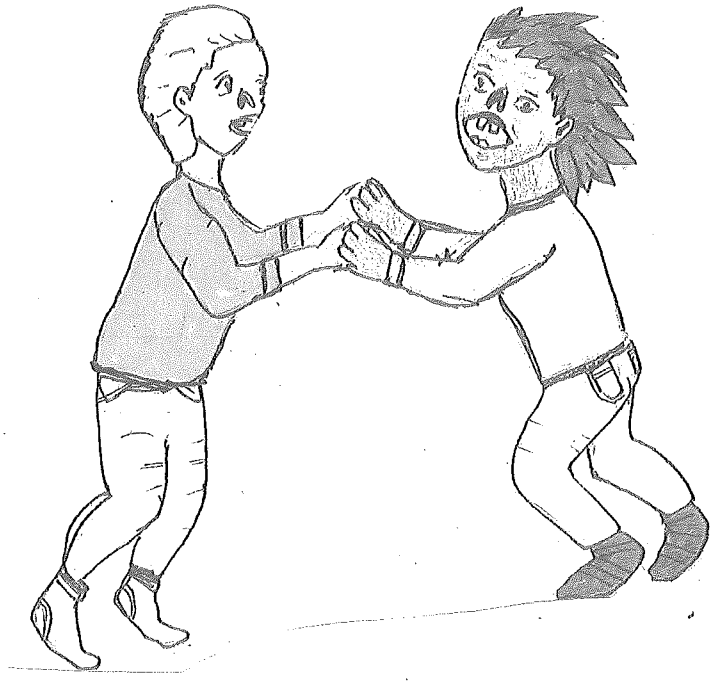
Mit der Zeit wirst du immer mehr üben, deine Grolle in kurzer Zeit so zu bearbeiten, dass du sie wirklich „loswirst“. Wenn du merkst, dass etwas Größeres zwischen dir und einer Anwesenden steht, was durch die Bearbeitung einzelner Grolle nicht beseitigt werden kann, kann es bereichernd sein, eine Beziehungsklärung[31] zu machen.

30 Dazu mehr im Kapitel zur TA

31 Wie so eine Beziehungsklärung abläuft, wird weiter unten beschrieben.

Als Antwort sagt die Grolle hörende Person mit Blickkontakt „**Ich habe deinen Groll gehört.**“ Sie rechtfertigt oder entschuldigt sich nicht. Wenn der Groll bei ihr etwas auslöst, kann sie sich danach eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit nehmen.

Anschließend kommt die nächste Person, die beginnt mit „Ich habe einen Groll für ...“ und der Ablauf beginnt von vorne. Nach ca. 10-15 Minuten fragt die Leitung „Hat noch eine Person einen Groll?“ und schickt die Frage in eine Richtung. Nun beantwortet jede Person diese Frage mit entweder „Ich habe keinen Groll“, „Ich habe noch einen Groll (in Arbeit)“ oder „Ich habe keinen Groll für diese Runde“. Das Dritte sagst du, wenn die Betreffende nicht da ist, wenn sie in dieser Sitzung keinen Groll möchte, oder wenn du dich im Moment nicht in der Lage fühlst, den Groll zu äußern.Wenn es noch Personen gibt, die einen Groll (in Arbeit) haben, wird die Runde verlängert, so lange bis alle ihre Grolle bearbeitet worden sind. Deshalb sollte bei der Planung der Sitzung bei der Groll-Runde ausreichend Pufferzeit eingeplant werden.



Grollrunde in Kurzform

- Leitung kündigt die Grollrunde an.
- Alle stehen im Kreis, kein Körperkontakt.
- Leitung fragt, wer keinen Groll möchte (Runde), und wiederholt dies nochmal für alle („alle können begrollt werden, außer x und y „)
- Die Person(en) die Groll hat sagt: „Ich habe Groll für ...“
- Dann sucht sie sich eine Unterstützung
- Dann sucht sich die Person, für die der Groll ist, eine Unterstützung

Grollschritte

- Benennung des Anlasses ohne Bewertung / mit Blickkontakt
- Was macht das mit Dir? /ohne Blickkontakt

- Woher kennst Du das? /ohne Blickkontakt
- Ich hatte / habe einen Groll für Dich / mit Blickkontakt
- Ich habe deinen Groll gehört / mit Blickkontakt

Alle gehen zurück in den Kreis und der nächste Groll kann beginnen

Nach 10 Minuten Grollrunde fragt die Leitung, hat noch eine Person Groll? Alle sagen in der Runde „ja", „nein", „ich bastel noch" oder „ich habe keinen Groll für diese Runde". Wenn noch ein Groll in Arbeit hat, wird die Runde verlängert

Weitere Regeln in der Groll-Runde:

Alle Grollschritte werden gemacht.

Spätestens bei Verlängerung wird der Schritt: „Woher kennst Du das?" gemacht.

Arbeitszeit gleich nach einem Groll
Solltest du bei deiner Grollarbeitszeit an einen Schmerz, eine Verletzung ,... kommen, welche gerade mehr Zeit brauch, dann kannst Du dir von der Leitung eine Arbeitszeit wünschen und deine freie Arbeitszeit vorziehen. Zuerst schließt du den Groll ab (damit die Grollhörende Person nicht mehr involviert ist) und dann beginnst du mit deiner Arbeitszeit und kannst mit Unterstützung weiter an diesem Thema arbeiten. Dazu können sich die Anwesenden setzen. Die Person, für die der Groll war, kann sich dabei auch eine Unterstützung nehmen.

Keine Grolle auf Arbeitszeiten.

Das Thema und die Art, wie eine Teilnehmende in ihrer Arbeitszeit arbeitet, kann nicht begrollt werden. Die Arbeitszeiten sind geschützt. Ich kann alles in meiner Arbeitszeit tun, ohne befürchten zu müssen, dafür in einem Groll kritisiert zu werden.

Grolle werden nur in der Groll-Runde geäußert.

Das gibt die Sicherheit, dass ich nur in der Groll-Runde direkt mit dem Groll einer anderen konfrontiert werden. Spüre ich außerhalb der Groll-Runde Wut, Ärger, Irritationen, ... für eine andere, die mir die Aufmerksamkeit nehmen, kann ich eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit nehmen und körperlich dazu arbeiten, das Gefühl entlasten, ohne mich verbal auf die andere Person oder eine Situation zu beziehen.

Es ist nicht möglich, Gegengrolle in der Groll-Runde zu äußern.

Wenn du dich über den Groll einer anderen ärgerst, ist es für dich nicht möglich, diesen Ärger ebenfalls als Groll zu entlasten. Die Grollgebende hat sich getraut, ihre Wutgefühle zu zeigen und soll dafür keinen Groll bekommen. Du kannst dir eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit nehmen und deinen Ärger bearbeiten, körperlich, ohne Worte. Als Richtlinie kannst du dir merken, dass keine Grolle bearbeitet werden können, die VOR der Groll-Runde noch nicht da waren.

Kein Groll, um die andere Person zu verändern.

Ich grolle nicht, um z.b. die andere Person dazu zu bringen, nicht mehr zu spät zu kommen. Wenn meine Motivation ist, die andere Person oder ihr Verhalten zu verändern, dann ist das power play (Machtspiele), auf die wir bei RT verzichten.
Grolle werden nicht gestapelt.

Derselbe Anlass kann nicht zweimal begrollt werden. Das soll Spaltungen der Gruppe vermeiden. Weiterhin soll eine Person nicht mehrmals für das gleiche Verhalten begrollt werden. Auch hier gilt,

wenn die Gefühle trotzdem da sind: Aufmerksamkeitsarbeitszeit oder Arbeitszeit nehmen, ohne dabei zu grollen!

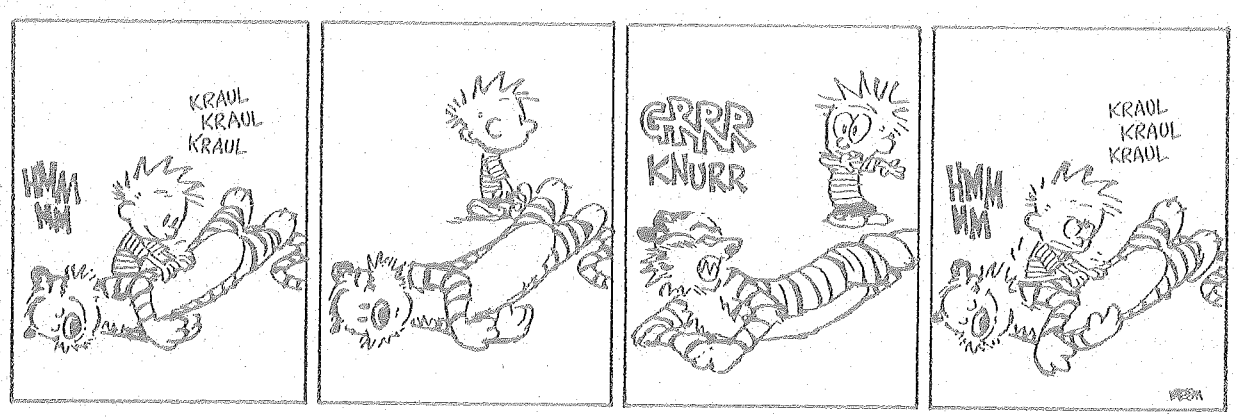
Kein Sammeln von Grollen.

Jede noch so kleine Irritation ist es wert, wichtig genommen und geäußert zu werden. Das Sammeln von Grollen kann dazu führen, dass der Blick auf eine andere Person langfristig getrübt wird.

Grolle für mehrere Personen

Wenn du einen Groll für mehr als 2 Personen oder de ganze Gruppe hast, sagst du zuerst alle Namen, für die der Groll ist und suchst dir danach eine stellvertretende Person. Alle begrollten Personen können sich eine Unterstützung suchen. Dann machst du den Groll wie oben beschrieben und sagst am Ende zu allen Personen einzeln „Ich hatte einen Groll für dich.“. Die Personen antworten dann auch einzeln „Ich hab deinen Groll gehört.“

Zum Abschluss der Groll-Runde nochmals der Hinweis: Es ist ratsam für die Groll-Runde beim Vorbereiten mehr als 10 Minuten einzuplanen, da gerade in dieser Runde viele Aufmerksamkeits-Arbeitszeiten nötig sein können.



4.2.5 Schmuse-Runde

Rahmen

- am Ende jeder Sitzung
- jede Person, die Schmuser hat
- nach Impuls
- mit Körperkontakt (mindestens Handkontakt, Daumen nach links)
- mindestens 10 Minuten (die Leitung legt den Zeitrahmen fest)
- rechtzeitig vor Ende nach Schmusemangel fragen

Hintergrund

Alle Menschen haben ein Bedürfnis nach positiver Zuwendung, das durch Blicke, Körperkontakt, Tonfall, Aufmerksamkeit schenken und dem Ausdruck von Liebe und Zuneigung befriedigt werden kann. Die Transaktionsanalyse nennt jede Form der psychischen, symbolischen und positiven Anerkennung (z.B. freundliche körperliche Berührung aller Art, Lob, Anerkennung, Wertschätzung - auch nonverbal ausgedrückt in Mimik und Gestik) „Stroke“, was so viel wie „Streicheleinheit“ bedeutet. Bei F*oRT sagen wir „Schmuser“, im Niederländischen Original hieß es „Knutsche“. Wenn sich Widerstände in dir regen, das Wort „Schmuser“ zu benutzen (zum Beispiel, weil es dir

peinlich ist – du lieber das „Erwachsenenwort“ Anerkennung oder Wertschätzung benutzen möchtest) dann kann es sich lohnen, dass du dir diesen Widerstand mal genauer ansiehst. Du kannst auch Schmuser*innen, Schmusetten oder andere liebevolle Wörter verwenden.

So sind Schmuser bei F*oRT nicht nur wichtiger Bestandteil der Gruppenarbeit, sondern als Anerkennung, Zuwendung, Liebe und Aufmerksamkeit lebensnotwendig. Da wir alle in Bezug auf Anerkennung und Wertschätzung unterversorgt sind, besteht ständig die Gefahr, manipuliert zu werden, z.B. "Du kochst immer so gut, willst Du nicht mal wieder ein tolles Essen machen?"

Das Streben nach Anerkennung ist zwar eine der wichtigsten Beschäftigungen von uns, aber es fällt vielen Menschen schwer, öffentlich Anerkennung zu geben und zu nehmen; es ist ihnen peinlich - sie werden verlegen. Durch F*oRT lernen wir, mit Anerkennung umzugehen, sie zu geben und sie anzunehmen.

Stroke Ökonomie

Bei F*oRT gehen wir davon aus, dass uns fünf einschränkende Austauschregeln über positive Streicheleinheiten vermittelt worden sind, die verhindern, dass wir Anerkennung geben oder annehmen können. Die Transaktionsanalyse nennt diese fünf Regeln „Einschärfungen“, die wir in uns haben, an die wir uns halten und denen wir gewöhnlich folgen[32].

- **Gib keine positive Anerkennung** / Schmuser (auch wenn du welche hast)!
  - Es ist unpassend, gefragt oder ungefragt ungehemmt nette Sachen über andere zu sagen.
  - Gebe ich Anerkennung oder Wertschätzung, denken die anderen, ich will mich einschmeicheln oder aufdrängen.
  - Ich habe gelernt, dass Anerkennung ein knappes Gut ist und ich damit bei anderen gewünschtes Verhalten erzeugen kann. Also gebe ich nur unter ganz besonderen Umständen und bei auserwählten Menschen Anerkennung.
  - Sage: „Nicht schlecht!“
  - „Nicht geschimpft ist genug gelobt.“
- **Bitte nicht um Anerkennung** / Schmuser (auch wenn du sie brauchst)!
  - Es ist unpassend, Anerkennung, Aufmerksamkeit und Beachtung für dich anzufragen und auch noch nette Sachen hören zu wollen.
  - Die Person, die so etwas tut, wird allgemein als „peinlich“ empfunden und ihr Verhalten als auffällig gesehen.
  - Außerdem wäre die Anerkennung nicht ehrlich gemeint, wenn vorher danach gebeten wird.
- **Nimm Anerkennung nicht voll an** / Schmuser (auch wenn du gerne möchtest)!
  - Lass Anerkennung nicht in dich eindringen, glaube sie nicht.
  - Besser ist z.B. das Gelobte herunterzuspielen oder abzuschwächen („ach, dass hab ich doch nur nach Rezept gemacht“, „da nich für“, „nicht der Rede wert“, „de nada“)
  - Die Person schmeichelt dir nur um etwas zu erreichen.
  - Genieße es nicht.

32 Claude Steiner

- Nimm dir keine Zeit dafür, sondern gib schnell etwas zurück, sonst denken die anderen, du bist eingebildet.

- **Lehne Anerkennung nicht ab** / Schmuser (auch wenn du sie nicht haben möchtest)!
  - In einer Welt, in der Anerkennung und Wertschätzung knapp ist, kannst du keine positive Zuwendung zurückweisen, schon gar nicht, wenn sie freiwillig gemacht wurde. Das wäre herzlos und unhöflich.
  - Es ist unpassend, etwas Nettes, was einem gesagt wird, zu verweigern oder abzulehnen.
  - Es kann nämlich wieder lange dauern, bis ich wieder etwas Nettes zu hören bekomme.
  - Wenn du eine der seltenen Zuwendungen nicht willst, weil sie sich nicht gut anfühlt für dich oder dir zuwider ist, dann zeige das nicht. Das gilt auch für körperliche Anerkennung – z.B. eine tröstliche Umarmung, wenn du lieber allein wärst.
- **Gebe dir selbst keine Anerkennung** / Schmuse dich nicht selbst !
  - Wenn eine Person ihre eigenen Verdienste groß herausstellt, ist sie eingebildet und prahlt herum.
  - Freue Dich nie über etwas, was Du kannst oder weißt, denn sonst bist Du eitel und arrogant.
  - Denn: „Eigenlob stinkt!“
  - Übe dich in Bescheidenheit.

Eine neue Ökonomie von Strokes

Bei F*oRT kehren wir diese fünf Regeln nun absichtsvoll um und lernen Anerkennung zu geben, zu genießen, sie anzunehmen oder abzulehnen und nach Anerkennung zu fragen.

Dafür geben wir uns folgende Erlaubnisse:

- **Gebe – gefragt und ungefragt – ungehemmt Schmuser!**
  - Und das nicht nur in der Schmuse-Runde, sondern auch außerhalb und sogar außerhalb der Gruppensituation.
- **Frage ungehemmt nach Schmusern!**
  - Bitte um allgemeine oder spezifische Anerkennung und schäme dich nicht deshalb.
  - Frage eine bestimmte Person nach einem Schmuser. (z.B. „Alex, ich wünsche mir einen Schmuser von dir.“)
  - Frage um einen Schmuser für etwas Bestimmtes. (z.B. „Ich wünsche mir einen Schmuser zu meiner Arbeitszeit heute.“)
  - Frage eine konkrete Person nach einen Schmuser für etwas Bestimmtes (z.B. „Tomke, ich wünsche mir einen Schmuser von dir für meine Leitung.“)
  - Frage immer dann, wenn du das Bedürfnis danach hast. Das kann in der Schmuse-Runde sein, aber auch außerhalb.
- **Lass die Schmuser bei dir ankommen!**
  - Nimm dir Zeit dafür.
  - Akzeptiere und genieße sie.
  - Schwäche die Schmuser nicht ab und gib nicht automatisch etwas zurück.

- Wenn dabei negative Selbstbilder aktiviert werden, warte, bis diese inneren Stimmen wieder weggehen oder arbeite dazu und lasse dir den Schmuser wiederholen.

- **Lehne Schmuser ab**, wenn sie sich nicht gut anfühlen!
  - z.B. weil du wertgeschätzt wirst für etwas, was du überwinden willst.
  - Das heißt nicht, dass der Schmuser nicht in Ordnung wäre; er passt für dich nur einfach nicht.
- **Schmuse dich selbst!**
  - Tu das mit aufrechter und selbstbewusster Haltung.
  - Das mag sich am Anfang schwierig anfühlen; übe es immer wieder. Nach einiger Zeit wird es dir keine Mühe mehr machen.
  - Gib dir selbst so viel Anerkennung wie nur möglich, denn damit gibst du dir Selbstwertschätzung.
  - Positive Fähigkeiten und Erfolge, alles, was du erreicht und gelernt hast, in Worte zu fassen und anzuerkennen, trägt zur Stärkung Deines Selbstwertgefühls bei.

Sich an positive Fähigkeiten zu erinnern, hat zur Folge, sich in schwierigen Situationen nicht mehr so leicht vom Schmerz einfangen und blockieren zu lassen.

Dadurch wird es möglich, an chronischen Mustern zu arbeiten (gegen die Stimmen "Ich bin nicht gut genug!") und sich liebevoll anzuerkennen mit: offener Haltung - positiven Worten - selbstsicherer Stimme!

Innerer Rahmen der Schmuse-Runde

Worauf du bei der Schmuse-Runde achten solltest:

- Nehme Körperkontakt mit anderen auf. Positiver Körperkontakt ist wie ein körperlicher Schmuser – haltet euch zumindest an den Händen.
- Lasse alle Gefühle zu, wenn du einen Schmuser bekommst. Schwitzen, Kichern, Verlegenheit, Weinen, etc. sind der körperliche Ausdruck für Gefühle. Du kannst dir auch eine Unterstützung nehmen.
- Bitte um die Wiederholung von Schmusern.
- Gib nur ehrlich gemeinte Schmuser.
- Benutze Schmuser nicht als Versuch von Manipulation.
- Gib keine sogenannten „Schweineschmuser“. Das sind alle offenen oder verdeckten „Du bist nicht o.k.-Botschaften“ bzw. Botschaften „Du bist nur o.k., wenn ….“. Auch wenn in Vergleichen geschmust wird , z.B. „Heute siehst du viel besser aus als gestern“ sind das Schweineschmuser und gelten nicht!
- Gib deshalb Schmuser nur aus einem guten Gefühl zur empfangenden Person.
- Reagiere nicht mit „Danke“ oder ähnlichem. Wir wollen lernen, es als etwas Selbstverständliches zu sehen, Schmuser zu bekommen. Sage: "Es schmeckt.", "Das tut gut.", „Mmmhhh“ oder "Gut angekommen.", wenn du den Schmuser annehmen magst.
- Lehne einen Schmuser, der sich nicht gut anfühlt, offen heraus ab („Schmeckt nicht“). Du kannst auch darum bitten, den Schmuser anders zu formulieren. Versuche als gebende

Person eines abgelehnten Schmusers, die Ablehnung nicht auf dich zu beziehen. Dein Schmuser war in Ordnung; er passt bloß für die Empfangende gerade nicht.

- Gib nicht sofort einen Schmuser zurück, sondern lass dir genügend Zeit, den Schmuser in dich eindringen zu lassen. Kein gegenseitiges „Konto" führen.
- Es gibt auch die Möglichkeit, einen Schmuser zu spiegeln. Dies kannst du tun, wenn du denselben Schmuser für die Person hast, die dir gerade einen Schmuser gegeben hat. Achte auch hier darauf, dass der Schmuser für dich bei dir richtig ankommt und du den Schmuser nur spiegelst, wenn du das wirklich möchtest.
- Achte auch darauf, ob du sonstige subtile Mechanismen hast, die das Eindringen von Schmusern abwehren, auch Körperhaltung, Gestik oder Augenbewegungen. Wenn Du Stimmen hörst in dir, die die Schmuser aufheben wollen, dann sind das ebenfalls Schweinebotschaften (z.B. "Ach, das war doch gar nichts Besonderes"). Du kannst - um Dir Klarheit zu verschaffen - eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit nehmen und dir das ansehen.
- Wenn du das Gefühl hast, andere bekommen mehr oder es ist für dich nicht genug, dann bleib nicht auf diesem Gefühl sitzen, sondern bitte um Schmuser. Lass dich nicht in das Gefühl fallen: „Sie mögen mich nicht", was außerordentlich lähmend ist. Entdecke, dass die Wirklichkeit anders aussieht.
- Wenn du merkst, dass es dir schwer fällt Schmuser zu geben, nimm dir eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit und schaue, was davor steht, was dir deinen Zugang zur Wertschätzung versperrt: Hast du vielleicht Grolle nicht gegeben, Gespinste nicht geäußert, ist dir Wertschätzung peinlich, bist du schon „am gehen", ...

Schmuser geben

Wichtiges zum Schmuse-Mangel und Selbstanerkennung:

Ein Mangel an Anerkennung hat häufig auch viel mit der Haltung zu uns selbst zu tun. Diese ist oft hart, gleichgültig oder erbarmungslos und führt zu einem – oft unbewussten – Hunger nach Anerkennung von außen. Eine ausgehungerte Grundhaltung kann in der Interaktion blockierend wirken und eben das Gegenteil bewirken, nämlich, dass wir weniger Zuneigung bekommen. Auch kann es dazu führen, dass wir alte, für uns destruktive Verhaltensweisen an den Tag legen, um wenigstens „negative" Anerkennung zu bekommen.

Wir sorgen dafür, dass wir ohne Schmusemangel die Sitzung verlassen und unterstützen uns somit, auf für uns destruktive Verhaltensweisen und Muster zu verzichten und neue, für uns bessere Wege zu gehen.

Selbstanerkennung in der Schmuse-Runde (oder auch sonst unter Gruppenmitgliedern) laut auszusprechen ist dabei stimulierend: Wir sehen, dass es o.k. ist; andere werden angeregt, es auch zu tun. Selbstwertschätzung ist auch insofern wichtig, als sie dazu führt, dass wir Anerkennung von anderen leichter und tiefer annehmen können. Außerdem fällt es leichter, anderen etwas zu geben, wenn wir uns selbst genug geben.

Was wollen wir mit der Durchbrechung des Schmuse-Mangels erreichen?

- Unser Selbstwertgefühl steigern.
- Mit einer besseren Befriedigung des Schmuse-Bedürfnisses bekommen wir auch einen klareren Blick dafür, wo es Schmuser gibt und lernen, unsere gewohnten eingeschränkten Wege der Schmuse-Befriedigung zu verlassen bzw. zu erweitern.

- Wir fangen an, langsam all die Verhaltensweisen aufzugeben, mit denen wir - zumeist unbewusst - indirekt an Schmuser zu kommen versuchen. Solche Verhaltensweisen haben meistens destruktive Nebeneffekte. Bei genügend direkten Schmusern brauchen wir sie nicht mehr.
- Unser Glaube an das Positive im Menschen wird gestärkt: Wir erleben, dass andere ebenso wie wir selbst gerne und in ausreichendem Maße Schmuser geben.
- Aufhören mit „Spielen[33]“

„Potential“ des Schmuse-Mangels:

Arbeite damit, wenn du merkst, dass die Schmuse Mangel hast, dich aber nicht traust, ihn offen auszudrücken bzw. offen um Schmuser zu bitten.

Es kann auch sein, dass du Schmuse-Mangel anmeldest und trotzdem keinen oder nicht genügend Schmuser bekommst. Schau, was das mit dir macht und wie es dir jetzt geht. Lass die Gefühle zu. Vielleicht kannst du dir selbst Schmuser geben?

Schau, was es mit dir macht, wenn eine Person Schmuse-Mangel anmeldet. Fängst du an, zwingend nach Schmusern für diese Person zu suchen? Wie ist es, wenn sie keinen Schmuser bekommt? Kannst du das aushalten? Denke daran, dass nur ehrlich gemeinte Schmuser gelten.

Wenn es dir / euch schwer fällt, Schmuser zu geben oder zu nehmen

Es kann sich ungewohnt, herausfordern, unangenehm anfühlen, Schmuser zu geben oder zu bekommen. Oft haben wir nicht gelernt, mit Wertschätzung umzugehen oder wir haben sie als Manipulation erlebt. Manchmal ist eine karge Schmuserunde auch ein Ergebnis einer kargen Grollrunde, die Grolle sind nicht bearbeitet und stehen vor den Schmusern.

Wenn du / ihr spürt, dass Schmuser ein herausforderndes Thema ist, dann kannst du / ihr dazu arbeiten. Ihr könnt auch eine thematische Sitzung zu Schmusern machen mit entsprechenden Spielen, Guten & Neuen und Arbeitszeiten.

Äußerer Rahmen der Schmuse-Runde

Am Ende jeder F*oRT Sitzung steht die 10-20 minütige Schmuse-Runde. Die Leitung läutet die Schmuse-Runde ein. Alle sitzen oder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Die Daumen zeigen dabei nach links, so gibt und nimmt jede Person, es entsteht ein Gefühl von halten und gehalten werden.

Eine Person beginnt: „Tomke, ich habe einen Schmuser für dich. Ich beschmuse,...“. Schmuser werden immer direkt und persönlich gestellt, Augenkontakt dabei ist schön. Achtet darauf, die Schmuser so konkret wie möglich zu formulieren, z. B. nicht nur "für deine Klarheit" sondern "für die Klarheit, in dieser bestimmten Situation eine Entscheidung zu treffen". Auf positive Formulierung achten, keine negativen, verneinenden Worte verwenden

Die beschmuste Person fühlt nach, wie der Schmuser für sie ist und sagt dann „Schmeckt“ oder „Schmeckt nicht“ . Wenn der Schmuser schmeckt, kann er von anderen „gestapelt“ werden, d.h. alle, die das Beschmuste ebenfalls beschmusen können sagen „Ich stapel das“.

Danach kann die nächste Person einen Schmuser geben.

Rechtzeitig (mindestens 5 Minuten) vor Ende der Schmuse-Runde fragt die Leitung, ob und wer noch Schmuse-Mangel hat. Zum Offenlegen dessen, kann jede Person mit Schmuse-Mangel bspw. etwas in die Mitte des Kreises legen . Wenn der Schmusemangel beseitigt ist, sagt die Person: „Ich

33 Zu den Begriff „Spiele“ schreiben wir mehr im Kapitel der Transaktionsanalyse

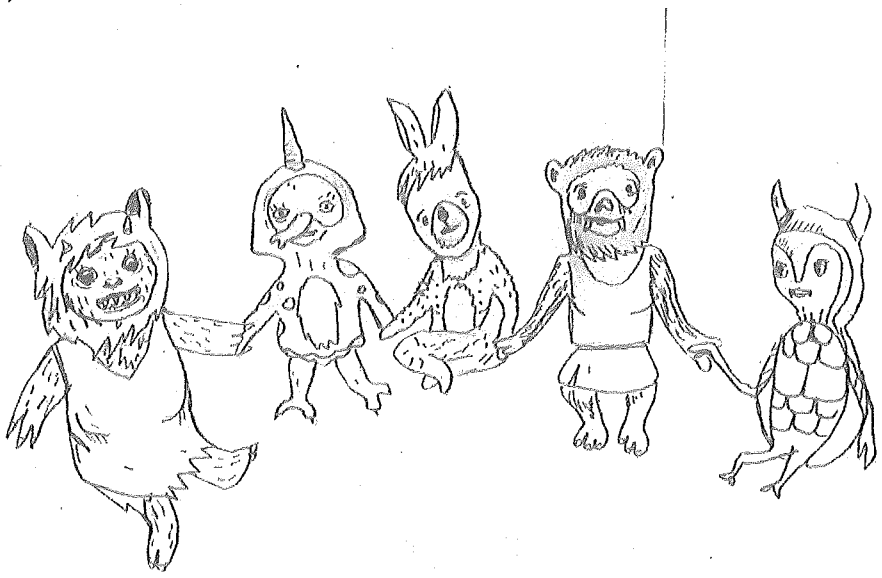
bin satt". Ziel ist es, das keine Person mit Schmusemangel die Sitzung verlässt und sich alle nach der Sitzung wertgeschätzt fühlen.

Variationen

Du kannst als Leitung die Schmuse-Runde auch einmal anders gestalten. Achtet darauf, dass die allgemeinen Empfehlungen für Schmuser weiter Bestand haben.

- Ihr könnt gezielt alle fünf Erlaubnisse nacheinander durchprobieren.
  - Jede Person fragt eine andere Person direkt nach einem Schmuser. (z.B. „Alex, ich wünsche mir einen Schmuser von dir.")
  - Jede Person bittet um einen Schmuser für etwas Bestimmtes. (z.B. „Ich wünsche mir einen Schmuser zu meiner Arbeitszeit heute.")
  - Jede Person fragt eine Person nach einem Schmuser für etwas Bestimmtes. (z.B. „Tomke, ich wünsche mir einen Schmuser von dir für meine Leitung.")
- Alle legen zu Beginn der Schmuse-Runde etwas in die Mitte als Signal für Schmuse-Mangel und nimmt es erst zurück, wenn kein Schmuse-Mangel mehr vorhanden ist.
- Nach jedem Schmuser gibt es 30 Sekunden Stille, um Nachzuspüren.
- Jede Person sagt einen Selbstschmuser bevor die reguläre Schmuse-Runde beginnt.
- Ihr macht einen Kuschelhaufen und dann bekommt jede Person nacheinander 3 Minuten Schmuser. Die Leitung sagt die Zeit und die Namen an.
- Ihr macht eine Runde „Schmusebuch schreiben"
- … und vieles mehr. Experimentiert damit herum.

Generell gilt: Nimm dir eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit, wenn du merkt, du kannst einen Schmuser nicht vollständig annehmen oder du merkst, er schmeckt vielleicht nicht und du möchtest ihn ablehnen, traust dich aber nicht.



Last but not least: die **Schmusebücher**

Jede Person bekommt bei ihrem F*oRT-Start ein sogenanntes Schmusebuch. Hier ist Platz für jede Menge Schmuser. Du kannst immer wieder andere Menschen fragen, ob sie dir einen Schmuser in

dein Buch schreiben möchten, und wenn es dir gerade mal nicht so gut geht, begegnet dir in diesem Buch ausschließlich Positives in Bezug auf deine Person. Das ist sehr angenehm und aufbauend.

Wichtig dabei ist, dass du, wenn du in ein Schmusebuch schreibst, deinen Schmuser mit Ort, Datum und deinem Namen versiehst. Außerdem empfiehlt es sich, nur einen Schmuser auf eine Seite zu schreiben, so dass die beschmuste Person die Möglichkeit hat, den Schmuser heraus zu reißen oder zu überkleben, sollte er ihr nicht schmecken.

4.3 Arbeitszeit - Individuelle Bearbeitung eigener Muster, Lebensskripten, Themen, ...

Während die Elemente Blitzlicht, Gutes & Neues, Gespinsterunde, Grollrunde, Schmuserunde spezifische Ausrichtungen und Ziele haben, gibt es in jeder F*oRT Sitzung einen Block, der nur über die Zeit strukturiert ist: die Arbeitszeiten.

Arbeitszeiten sind ein zentraler Teil einer F*oRT-Sitzung. Die freie Arbeitszeit ist ganz alleine deine Zeit, die du gestalten kannst, wie du willst, um an eigenen Mustern, Lebensskripten, deinem Kontrakt, einem selbstgewählten Thema zu arbeiten (z.B.: Sexualität, Nähe, Eifersucht, Konkurrenz, Angst, ...). Du kannst darüber sprechen, was dich bewegt, mit Gefühlen wie Schmerz, Wut, Trauer, Ohnmacht, Glück, Freude, ... in Kontakt kommen, deinen Körper spüren, dich entlasten. Du kannst Lösungen für Probleme finden, neue Einsichten gewinnen oder dir die Erlaubnisse für positive Veränderungen in deinem Leben geben. Du kannst dich in deiner Arbeitszeit auch massieren, halten, feiern oder abklopfen lassen. Allerdings kannst du dich auch fragen, wenn du dich oft und gerne massieren lässt, ob du andere Themen gerade vermeidest.

Rahmen

- ungefähr in der Mitte jeder Sitzung
- jede Person, die Arbeitszeit möchte
- mit Unterstützung
- jede Person legt die gewünschte Zeit selbst fest
- Leitung „organisiert“ die Zeitwünsche
- zwischen 60 und 120 Minuten pro Sitzung (Leitung legt den Zeitrahmen fest)

Hintergrund

Bei F*oRT gehen wir davon aus, dass jede Person Expert*in ihres eigenen Lebens ist. Sie weiß am besten, was ihre Themen, ihre Lösungen, ihre Geschwindigkeit,... ist und sie ist in der Lage, die eigene Entwicklung selbst zu gestalten.

Das bedeutet auch, dass sie selbst für ihre Entwicklung, der Bearbeitung eigener Muster und Lebensskripte verantwortlich ist. Dafür bekommt sie aber Unterstützung von der Gruppe.

Innerer Rahmen bei den Arbeitszeiten

Deine Arbeitszeit kannst du weites gehend frei gestalten. Du bestimmst selbst, ob du Arbeitszeit brauchst, wie viel und wer dich dabei unterstützen soll. Oft ist es schwer, die Aufmerksamkeit, die wir brauchen oder uns wünschen, von anderen zu fordern. Wir haben gelernt, dies oft in indirekten Formen zu tun, durch Hilflosigkeit, Krankheit, Kopfschmerz usw. In der Arbeitszeit kannst du spüren und direkt ausdrücken, was du im Moment brauchst. So übernimmst du die Führung in deinem Leben. Keine muss deine Arbeitszeit verstehen, sie kann auch nonverbal sein oder in einer

nur dir bekannten Sprache. Wenn du eine Arbeitszeit machst, bestimmst du selbst, wie lange du arbeiten willst, und suchst dir eine oder mehrere Personen oder die ganze Gruppe aus, die deine Unterstützung ist/sind. Du entscheidet auch selbst darüber, wie du unterstützt werden willst. In der Regel hast du mit der Unterstützung Hand- und Blickkontakt, aber es ist wichtig, darauf zu achten, wie und was für dich das Beste ist. So kann es sein, dass du gerade lieber sitzt oder liegst, rumläufst oder die Unterstützung hinter dir stehen haben möchtest. Wenn du merkst, du fühlst dich nicht gut unterstützt, kannst du auch jederzeit die Unterstützung wechseln.

Achte immer darauf was gerade gut für dich ist.

Das Besondere an einer Arbeitszeit ist, dass du in deiner Arbeitszeit die ganze Aufmerksamkeit deiner Unterstützung und der gesamten Gruppe hast. Sie ist einfach da. In dieser Sicherheit und mit Hilfe der Unterstützung kannst du alten und neuen Schmerz entlasten, so dass freie Aufmerksamkeit für dich selbst und deine Umwelt ermöglicht wird. Ein Ziel bei F*oRT ist es, unsere Gefühle wahrzunehmen und gegebenenfalls loszulassen, diesem Ziel können wir uns in den Arbeitszeiten nähern. Am Anfang wirst du wahrscheinlich hauptsächlich sprechen, aber mehr und mehr wirst du auch zu deinen Gefühle kommen können.

Du kannst die Arbeitszeiten auch nutzen, um für dich Klarheit zu erlangen, z.B. in die Mechanismen, die du entwickelt hast, um an ein Ziel zu kommen. Ebenfalls kannst du lernen, alte Tabus zu durchbrechen und zu erkennen, welche Normen und Verbote in deinem Kopf sind und woher sie kommen. Es ist gut, verschiedene Techniken auszuprobieren, um festzustellen, mit welcher Methode du am besten vorwärtskommst. Techniken für Arbeitende und Unterstützung nehmen wir bei F*oRT z.B. aus der Radical Psychiatry, der Transaktionsanalyse oder dem Co-Counselling.

Äußerer Rahmen bei den Arbeitszeiten

Bei jeder F*oRT-Sitzung gibt es Zeit für freie Arbeitszeiten. Meistens sind das zwischen 60 und 90 Minuten (je nach Gruppengröße und Dauer der Sitzung kann dies variieren). Manche Gruppen machen die Arbeitszeiten vor den Gespinsten, Grollen und Schmusern, andere nach der Grollrunde. Wieder andere Gruppen experimentieren mit der Reihenfolge. Jede Reihenfolge hat ihre Vor- und Nachteile.

Die Wünsche nach der Länge der individuellen Arbeitszeiten werden immer verdeckt abgefragt. Hintergrund dafür ist, dass bestimmten Mustern („Ich darf nicht mehr als die Anderen nehmen", „Ich brauche immer mehr als alle Anderen") entgegen gewirkt wird.

Es gibt zwei Möglichkeiten der verdeckten Abfrage:

Die Leitung gibt eine Liste herum, auf die sich jede Person, die arbeiten möchte, eintragen kann. Dort steht dann der Name, die gewünschte Zeit und die gewünschte Position (als Erste, am Ende, als 5., egal,...) , in der die Person arbeiten möchte. Damit du dich bei deinen Wünschen ganz auf dich konzentrieren kannst und dich nicht nach den anderen richtest, ist es sinnvoll, den Zettel nach jedem Eintrag umzuknicken.

Eine zweite Möglichkeit ist auch, dass jede Person einen eigenen kleineren Zettel bekommt und dort ihre Zeitwünsche und ihre gewünschte Position aufschreibt und den Zettel geknickt wieder an die Leitung gibt Wichtig ist, dass alle Personen unabhängig voneinander aufschreiben, ob sie Zeit für eine Arbeitszeit möchte und wenn ja, wie viele Minuten.

Die Leitung sammelt die Informationen ein und bringt die gewünschten Arbeitszeiten in eine Reihenfolge. Sollte die geplante Zeit für freie Arbeitszeiten nicht ausreichen, kann die Leitung entscheiden, wie damit umgegangen wird. Z.B. kann sie in die Runde fragen, wer noch Zeit

abgeben kann oder sie kann von jeder Arbeitszeit etwas abkürzen. Es gibt auch die Möglichkeit, dass die Leitung entscheidet, dass jede Teilnehmende die gleiche Zeit hat. Falls die Gruppe sehr groß ist oder sehr viel Arbeitszeit gewünscht wurde, besteht auch die Option, die Gruppe für die freien Arbeitszeiten zu teilen. Dies sollte jedoch nur im Ausnahmefall geschehen, da es wichtig ist, alle anderen immer wieder arbeiten zu sehen.

Wichtig ist, dass die Leitung vor jeder Arbeitszeit für alle laut sagt: „Jetzt ist … dran und hat x Minuten". Dann sucht sich die jeweilige Person eine oder mehrere Unterstützung/en und beginnt zu arbeiten. Um nach der genommenen Zeit auch wieder aufmerksam für das Kommende sein zu können, empfiehlt es sich, sich eine Zeitansage ca. 1-2 Minuten vor dem Ende der Arbeitszeit zu wünschen. Musst du deine Arbeitszeit verlängern, fragst du die Leitung. Wenn diese nickt, kannst du noch weiter arbeiten. Wenn nicht, versuche möglichst zügig zum Abschluss zu kommen. Falls du noch nicht aufmerksam für die Runde sein kannst, nimm dir eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit.

Die Zeit wird von allen Teilnehmenden reihum genommen.

Da wichtig ist, dass alle aufmerksam sein können, haben Aufmerksamkeitsarbeitszeiten Vorrang vor freien Arbeitszeiten. Auch hier empfiehlt es sich, etwas Zeit dafür einzuplanen.

Grundsätzlich gilt für Arbeitszeiten:

- Die Arbeitszeiten sind geschützt!
- Es gibt keine Grolle auf Arbeitszeiten!
- Auch gibt es kein Zurückkommen auf eine Arbeitszeit, ohne die Betreffende vorher zu fragen, ob sie auf ihre Arbeitszeit angesprochen werden will.

Aufeinander beziehen

Eine wichtige Frage, die immer wieder auftaucht, ist, wie ist das, wenn ich mich auf eine andere Person oder deren Arbeitszeit beziehen will. Generell ist zu sagen, dass es bei F*oRT um dich geht. Du arbeitest zu dir, deinen Gefühlen, deinen Wünschen und Bedürfnissen. Es geht nicht darum, einer anderen Person Ratschläge, Verhaltenstipps, Bewertungen oder Änderungswünsche zu kommunizieren.

Grundsätzlich sagst du immer an, wenn du den Namen einer anderen Person nennst. Z.B. wenn du mit Alex zur Bahn gelaufen bist und dies bei deinem Guten & Neuen eine Rolle spielt, sagst du bevor du den Namen sagt: „Ich beziehe mich auf dich, Alex". So weiß die betroffene Person, dass es jetzt auch um sie geht und sie kann sich ggf. eine Unterstützung, z.B. durch Körperkontakt, suchen.

Da Arbeitszeiten geschützt sind, ist es wichtig, um Erlaubnis zu fragen, wenn du dich bei Gespinsten oder bei Schmusern auf die Arbeitszeit einer anderen Person beziehst. Bevor du das Gespinst stellst oder die Schmuserin aussprichst, fragst du „Darf ich mich auf deine Arbeitszeit beziehen?". Häufig ist gut, die genaue Arbeitszeit zu benennen. In diesem Fall zählen Gutes & Neues, Grolle, Aufmerksamkeitsarbeitszeiten und freie Arbeitszeiten als Arbeitszeiten. Auch wenn du mit einer Person in einer Mini-Session gearbeitet hast und dich darauf beziehen möchtest, frag am besten nach.

Was ist nun, wenn etwas, was in einer Arbeitszeit gesagt wurde, viel in dir auslöst und du dich in deiner Arbeitszeit darauf beziehen willst? Du kannst das machen, wieder mit der Ansage vorher „Ich beziehe mich auf dich, Alex" bzw. „Ich beziehe mich auf deine Arbeitszeit, Alex". Dann kann sich die betroffene Person eine Unterstützung suchen und schauen, wie sie gut aufmerksam bleiben kann. Da es hier nicht darum geht, die andere Person um Erlaubnis zu bitten, ist es besonders

wichtig, in deiner Arbeitszeit bei dir zu bleiben, zu schauen, was die betreffende Äußerung bei dir ausgelöst hat. Woher kennst du das vielleicht? Was ist der Grund, warum dich das so betrifft?

Als Beispiel: Alex hat zu einem Elternteil gearbeitet und in dir hat das Gefühle, Gedanken zu deinem Elternteil ausgelöst. Dann sagst du: „Ich beziehe mich auf deine Arbeitszeit, Alex".und dann arbeitest du zu deinem Elternteil. Du arbeitest aber nie dazu, wie deine Meinung zu der Arbeitszeit von Alex ist, gibt's keine Ratschläge oder Ähnliches.

Wiedererkennung, Anerkennung und Feedback

Oft erkennen wir uns in dem, worüber eine andere Person arbeitet, selbst wieder. Es erinnert uns an aktuelle oder vergangene Situationen. Bei F*oRT gibt es die Möglichkeit, diese **Wiedererkennung** mitzuteilen, allerdings nur, wenn die arbeitende Person sich das explizit wünscht. Die Arbeitende fragt am Ende ihrer freien Arbeitszeit, ob andere Personen Wiedererkennung haben, mit dem, worüber sie gerade gearbeitet hat. Teilnehmende, die Wiedererkennung haben und diese teilen möchten, können in ein bis zwei Sätzen erzählen, bei welchen beschriebenen Gefühlen, Handlungen, Ängsten, etc. sie sich selbst wiedererkannt haben, ohne die eigene Geschichte dazu zu erzählen. Bei der Wiedererkennung geht es darum, die Arbeitende spüren zu lassen, dass sie nicht die einzige mit solchen Gefühlen, Gedanken und dergleichen ist. Wiedererkennung kann Solidarität vermitteln und Isolation aufbrechen. Es kann deutlich werden, dass gesellschaftliche Verhältnisse (z.B. das Geschlechterverhältnis) Einfluss auf unser Erleben haben. Aber es ist auch wichtig, zu bedenken, dass jede Frau ihre individuelle Geschichte hat, und die Schmerzerfahrungen der Vergangenheit nicht kleiner werden, nur dadurch, dass es anderen auch so gegangen ist.

Ähnlich verhält es sich mit **Anerkennung**. Die Teilnehmenden können der Arbeitenden am Ende ihrer Arbeitszeit Anerkennung geben für Gefühle, Handlungen, Wünsche, etc., zu denen in der freien Arbeitszeit gearbeitet wurde. Auch hier bittet die Arbeitende explizit darum. Es besteht auch die Möglichkeit, konkret um Anerkennung zu bitten, z.B. „Ich wünsche mir Anerkennung dafür, wie ich den Kontakt mit meiner Freundin gestaltet habe". Wer von den Teilnehmenden Anerkennung hat, kann sie in ein bis zwei kurzen Sätzen geben.

Sowohl bei Wiedererkennung als auch bei Anerkennung sagt die arbeitende Person zu Beginn ihrer Arbeitszeit vorher an, dass sie am Ende oder in der Mitte der Arbeitszeit Zeit dafür einplant. Z.B. hat sich eine Person 8 Minuten freie Arbeitszeit genommen, davon arbeitet sie 6 Minuten und wünscht sich in den letzten 2 Minuten Anerkennung. Die Unterstützung bleibt die gesamte Zeit bei der arbeitenden Person. Die Zeit Nehmende achtet auf die Zeit, sagt dann z.B. „Jetzt hast du noch 2 Minuten Zeit." Wenn in der Mitte der eigenen Arbeitszeit Anerkennung, Wiedererkennung oder Feedback gegeben werden soll, dann kann die arbeitende Person danach dazu arbeiten, was die Rückmeldung mit ihr macht.

Für **Feedback** gibt es mehrere Möglichkeiten. Zum einen ist es nach einer Arbeitszeit möglich, um Feedback zu bitten, ähnlich wie bei Anerkennung und Wiedererkennung. Feedback bedeutet, dass die Teilnehmenden Rückmeldungen darüber geben können, wie sie die arbeitende Person wahrgenommen haben, welche Gedanken den Zuhörenden dazu kamen, was sie an sich selbst erinnert hat (Wiedererkennung!) oder was sie in einer ähnlichen Situation ganz anders erlebt haben. Es kann also sein, dass das Feedback auch unangenehme Gefühle in die auslöst, deshalb geht vorsichtig damit um. Gerade bei Feedback ist es sehr wichtig, dass die Initiative dazu von der Arbeitenden ausgeht, da es in diesem Fall möglich ist, dass sie nicht nur Angenehmes zu hören bekommt.

Eine andere Möglichkeit, sich Feedback zu holen, kann sein, dass du zu Beginn deiner freien Arbeitszeit eine „Feedbackfrage" an die anderen stellst, die diese dann ehrlich beantworten. Solche Fragen könnten sein: "Wie wirke ich auf dich?", "Was zieht dich zu mir hin und was hält dich von

mir fern?", "Wie hast du mich am Anfang der Gruppe wahrgenommen und wie nimmst du mich jetzt wahr?" oder alles andere was dir gerade wichtig ist. Nachdem du die Antworten gehört hast, kannst du in deiner restlichen Zeit schauen, wie es auf dich gewirkt hat, wie es dir damit geht. Es kann auch gewinnbringend sein, sich Feedback zur Art und Weise der eigenen Leitung oder Unterstützung zu holen.

- Was war unterstützend für dich/euch?
- Was hätte ich weniger tun können?
- Was hätte ich mehr tun können?
- Wie habe ich auf dich/euch gewirkt?

4.3.1 Mini-Session

Manchmal wünschen sich viele Personen in der Gruppe eine lange Arbeitszeit. Dann ist es möglich eine „Mini-Session" (kurz: Mini) zu machen. Dann findet diese „Mini-Session" im Block der Arbeitszeiten statt.

Aber es ist auch möglich so eine Mini in verschiedenen Teilen einer F*oRT-Sitzung. Zum Beispiel, wenn eine Entscheidungsfindung ansteht.

Der Ablauf einer Mini ist immer gleich. Es gehen immer zwei Personen zusammen und beide haben die gleiche Zeit zum Arbeiten. Die Auswahl läuft entweder zufällig über z.B. Memory-Karten oder frei wählbar, dabei ist jedoch wichtig, dass die Leitung darauf achtet, dass alle Personen zufrieden mit ihrem Gegenüber sind. Manchmal kann es auch interessant sein, in 3er, 4er Gruppen zu arbeiten. Dann entscheidet jedes Paar (jede Gruppe), welche Person anfängt (manchmal zu einer vorher festgelegten Fragestellung) zu arbeiten. Die Leitung schaut auf die Zeit und sagt nach Ablauf dieser 'Es ist Zeit' und 'Wechsel'. Dann arbeitet die vorher unterstützende Person zu der selben Fragestellung und wird von der vorher Arbeitenden unterstützt.

Häufig gibt es nach einer Mini-Session eine Runde, in der jede Person das für sie Wichtige mit der gesamten Gruppe teilen kann.

4.4 Weitere Elemente einer F*oRT Sitzung

Neben den Runden mit speziellen Ausrichtungen (Blitzlicht, Gutes & Neues, Gespinste, Grolle und Schmuser) und den freien Arbeitszeiten gibt es noch weitere Elemente, die in jeder F*ORT-Sitzung vorkommen. Dabei ist die zeitliche Abfolge variabel.

4.4.1 Organisatorisches

Bei F*oRT gibt es in jeder Sitzung einen mehr oder weniger kurzen 'Orga-Block' in dem die organisatorischen Angelegenheiten der Gruppe (z.B. wer leitet die nächste Sitzung? oder Wollen wir einen ganzen RT-Tag zusammen verbringen?) geklärt werden. Dieser kann zu einem beliebigen Zeitpunkt in der Sitzung angesetzt werden. Es empfiehlt sich, ihn vor der Groll-Runde zu machen, weil häufig – v.a. am Anfang einer F*oRT-Gruppe – im Orga-Block nicht alles ganz rund läuft.

Bei F*oRT gibt es keine unstrukturierten Diskussionen, sondern wir treffen alle Entscheidungen im Konsens, d.h. dass alle Personen mit der Entscheidung mitgehen können. Bei F*oRT handeln wir in Kooperation und nicht in Konkurrenz. Auch hier geht es darum, deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, zu begrüßen und zu äußern. Entscheidungen sind keine lästige Nebensache, sondern eine gute Gelegenheit, um mit alten Verhaltensmustern und Gefühlen oder unterschwelligen Gruppenkonflikten in Berührung zu kommen. Nehmt euch deshalb Zeit dafür.

Anders als bei unstrukturierten Diskussionen bekommt bei F*oRT nicht die lauteste, schnellste und/oder dominanteste Person am meisten Zeit, um ihre Wünsche zu äußern. So ist im Orga-Block auch die Zeitbegrenzung sehr wichtig. Zu Beginn des Orga-Blocks sagt jede Person, die einen oder mehrere Punkte für die Orga-Runde hat, dass sie etwas sagen möchte und wie viel Zeit sie dafür braucht („Ich hab zwei Punkte und brauche dafür insgesamt 5 Minuten.").

Die Leitung übernimmt das Festlegen der Reihenfolge der Punkte und bestimmt – wenn die einbringende Person keine Vorgabe macht – in welcher Struktur gearbeitet wird. Dazu kann sie mit der anderen Leitungsperson (Rhabarber!) besprechen, welche Struktur gerade am besten zum Thema passt.

Einige Methoden zur Entscheidungsfindung

Es gibt verschiedene Methoden, die bei F*oRT zur Entscheidungsfindung angewendet werden können. Diese können einzeln oder nacheinander angewandt werden.

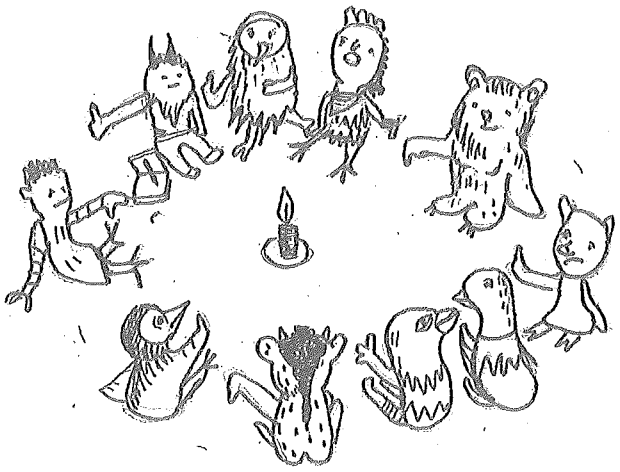
- Minis zur Eigenklärung
  - Immer zwei Personen zusammen
  - Jede Person bekommt die gleiche Zeit, um sich zu der zu treffenden Entscheidung zu klären (Was brauche ich da? Was wünsche ich mir? Was geht gar nicht?)
- Runden
  - Jede Person bekommt die gleiche Zeit (meist 30 Sekunden bis 1 Minute), um ihre Wünsche und Bedürfnisse zur Entscheidung mit der Gruppe zu teilen.
    - Zunächst wird sich nicht im eigenen Beitrag darauf bezogen
    - danach könnte es eine zweite Runde mit explizierten Bezug auf das bisher Gesagte geben. Hier könnten schön Lösungsideen vorkommen.
- Sammeln, aufschreiben,
  - die genannten Wünsche, Bedürfnisse aufschreiben (Moderationskarten, ins Protokollbuch,…)
  - aus diesen Wünschen, Bedürfnissen Kriterienkataloge für das weitere Vorgehen erstellen. Zum Beispiel: Der Raum für unsere Treffen soll zwei Fenster haben, keinen Teppich, nur 5 Minuten von der Bahn weg sein, höchstens 20€ Miete kosten,….
- Zeit lassen, Entscheidungen aufteilen
  - Manchmal kann nur ein Teil der Entscheidung, z.B. „Wir machen ein gemeinsames F*ORT-Wochenende" in einer Sitzung entschieden werden. Der andere Teil, z.B. „Fahren wir weg oder bleiben wir hier." wird dann auf die nächste Sitzung verschoben.
  - Manchmal kann keine Entscheidung getroffen werden, dann wird die Entscheidung auf die nächste Sitzung verschoben. Bis dahin haben alle nochmal Zeit, zu dem Thema zu arbeiten, sich zu klären oder auch alternative Vorschläge zu entwickeln.
  - zeitlich begrenzte Entscheidungen mit „Wiedervorlage"
    - z.B. Entscheidungen nur für drei Monate fällen, gucken, wie sich das anfühlt und dann nochmal mit konkreten Termin auf die Orga-Liste setzen
- Standbilder, Barometer
  - Im Raum werden die Pole festgelegt (z.B. „Ja" und „Nein") und alle positionieren sich so im Raum, wie sie zu der Antwort stehen

        - Dann kann die Frage gestellt werden: „Was brauchst Du, um in Richtung … zu gehen“?
- An verschiedenen „Positionen“ arbeiten
    - Auf dem Boden liegen bis zu vier verschiedene Aussagen / Themen z.B.
        - alle zahlen das Gleiche für den Raum
        - Jede zahlt was sie möchte
        - Wir staffeln den Beitrag für den Raum nach Einkommen
    - Dann arbeitet jede Person mit Unterstützung vor der Gruppe zu jeder dieser Aussage (festgelegte Zeit für jede Person)
- Delegieren
    - verschiedene Personen / eine Person setzt sich den „Hut“ auf und
        - holt erst mal Infos (z.B. Esssenswünsche)
        - fragt bei verschiedenen Räumen an
        - übernimmt die Orga und hat freie Hand
        - ….
- Daumenrunde

Daumenrunden eignen sich eher am Ende des Entscheidungsprozesses, um Entscheidungen zu fällen. Davor sollten die Bedürfnisse, Bedenken, Vorschläge mit anderen Methoden (Minis, Standbilder,…) eingesammelt werden und ein Konsens schon sichtbar sein.

Bei einer Daumenrunde muss auch allen klar sein, ob es um eine Entscheidung geht oder ob es nur ein Stimmungsbild sein soll.

Die Frage, die mit einer Daumenrunde geklärt werden soll, muss möglichst eindeutig und klar formuliert werden. Dazu ist es häufig gut, die Frage in mehrere Teile aufzuspalten. Z.B. „Ich bin dafür, dass wir zusammen wegfahren.“ - wenn alle dafür sind, kann dies noch konkretisiert werden mit z.B. „Ich will, dass wir Freitag Nachmittag losfahren“ und „Ich bin dafür bis Sonntag Mittag wegzufahren.“, etc.



Davor muss geklärt werden, was welche Daumenhaltung bedeutet.

Variation 1:

- Daumen nach oben heißt „ja, ich stimme zu“
- Daumen in die Mitte heißt „ich habe noch Redebedarf, bevor ich mich entscheiden kann“
- Daumen nach unten heißt „nein, ich hab was dagegen“

Dann fragt die Leitung die Personen mit Daumen in der Mitte, was sie noch brauchen, um sich entscheiden zu können. Ist das geklärt, wird die Daumenrunde wiederholt.

Die Personen, die den Daumen nach unten hatten können von der Leitung gefragt werden, was sie brauchen, um zuzustimmen (z.B. eine Einschränkung, andere Formulierung, Ausnahme, etc.).

Variation 2:

- Daumen nach oben heißt „ja, ich stimme zu“
- Daumen in die Mitte heißt „ist mir egal/nicht so wichtig“ bzw. „ich kann mit jeder Entscheidung mitgehen“
- Daumen nach unten heißt „ich brauche noch etwas, bevor ich zustimmen kann“

Dann fragt die Leitung die Personen mit Daumen nach unten, was sie noch brauchen. Ist das geklärt, wird die Daumenrunde wiederholt.

Um die im Orga-Block getroffenen Entscheidungen festzuhalten und für Abwesende zu dokumentieren, erhält jede F*oRT-Gruppe beim Start das sogenannte Protokollbuch.

Vetoregeln

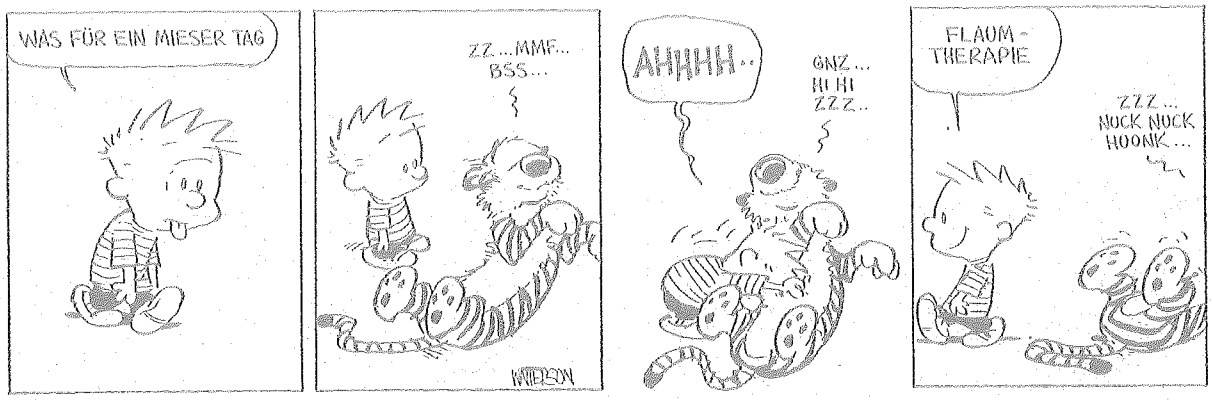
Bei F*oRT werden Entscheidungen im Konsens und „face to face“ getroffen. Das bedeutet, dass alle damit einverstanden sein müssen (oder es ihnen egal ist).

Manchmal sind aber nicht alle Personen anwesend, wenn eine Entscheidung getroffen wird. Dafür ist es gut, wenn die Gruppe eine „Vetoregel“ hat. Z.B. werden die Entscheidungen per Mail versendet und es gibt eine Frist, bis wann Personen schreiben können, dass sie bei dieser Entscheidung nicht mitgehen können. Hierzu sollte auch keine Begründung geschrieben werden (s. Emails). Beim nächsten Treffen muss dann darüber noch einmal in der Gruppe gesprochen werden.

Emails

Wenn eine Gruppe Emails nutzt, um z.B. Entscheidungen und Informationen zu versenden, dann ist wichtig, dass ihr über Emails niemals inhaltlichen Diskussionen führt oder Entscheidungen per Email fällt. Das Medium Email funktioniert nicht dafür, alle Bedürfnisse und Bedenken einzusammeln.

4.4.2 Körperarbeit



Unser Körper ist Träger unserer Gefühle, unseres Selbstbildes (zum Beispiel Geschlecht, Klasse) und wir kommunizieren mit unserem Körper. Dazu gehört unsere Körperhaltung genauso dazu wie unsere Stimme. Bei F*oRT geht es auch darum, unseren Körper wahrzunehmen und damit zu arbeiten. Oft kann uns unser Körper etwas zeigen, wofür wir noch keine Worte haben. So kann es sein, dass mein Hals eng wird, ich aber kein Wort für ein Gefühl dazu habe. Dann schaue ich mir eben diesen engen Hals an und nehme wahr, welche Gedanken, welche anderen Reaktionen auftauchen. Es kann hilfreich sein, diesen Körpersignalen nachzugehen, sie zu fühlen, zu entlasten.

Wie fühlt sich Freude, Wut, Unsicherheit, ... in meinem Körper an? Wo genau, wie genau?

Lache ich vielleicht, wenn ich wütend bin?

Spüre ich Last, Druck, zittern,… ? Was ist da?

Kann ich körperliche Entlastung gebrauchen (schreien, aufstampfen, rennen, laut lachen, ...)

Was sagt mir mein Körper gerade? Zittern meine Knie, wie stehe ich, wie fühlt sich mein Bauch an, …

Was würde mir gerade gut tun: tanzen, mich hinlegen, aufstehen, mich massieren lassen, ….?

Um den Zugang zu unserem Körper und dem Spüren von Gefühlen zu erleichtern, wird auch empfohlen, im Stehen zu arbeiten. So kann ich z.B. meine zittrigen Beine, meinen grummligen oder flauen Bach, meine schmerzenden Schultern, Druck im Brustbereich,... spüren.

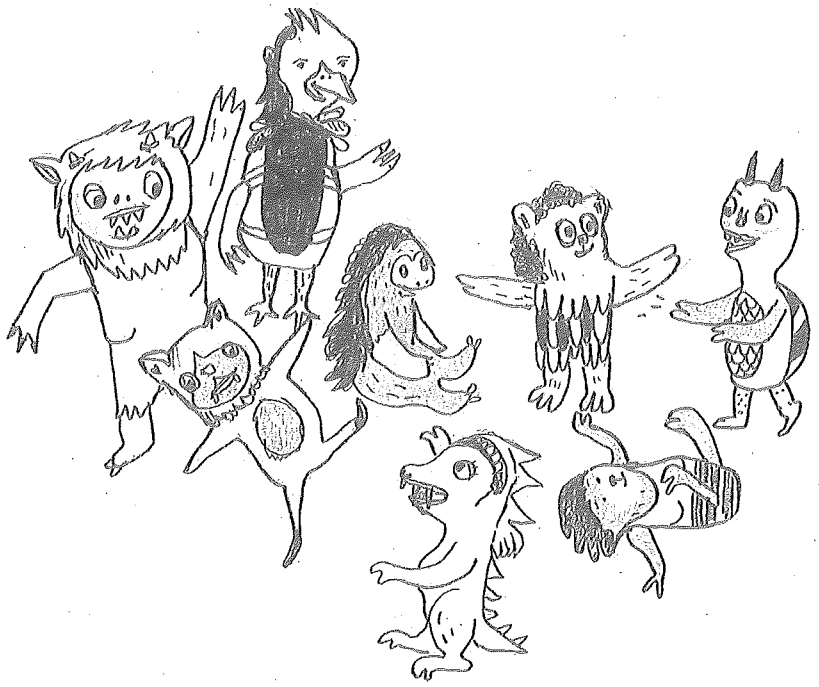
Neben dem Erspüren des eigenen Körpers und unseren Gefühlen ist auch Körperkontakt ein wichtiges Element bei F*oRT. Wir unterstützen uns auch mit unserer Körperlichkeit, bieten unsere Hände an, Umarmungen, schieben, drücken und viele weitere Möglichkeiten. Und wir sitzen auch deshalb im Kreis auf dem Boden. So ist es relativ einfach, Körperkontakt mit anderen Frauen* aufzunehmen, uns bequem zu lagern, usw.

In F*oRT Sitzungen wird auf unterschiedliche Weise Körperarbeit gemacht:

- Die Leitung bereitet Übungen vor und macht sie mit der Gruppe (Spiele, Massagen, Tanzen, Meditationen,…).
- Während meiner Arbeitszeit achte ich auf meinen Körper (wo fühle ich was und wie?).
- Ich bin auch während der Arbeitszeit von anderen aufmerksam bei meinem Körper (wird gerade etwas in mir ausgelöst?).
- Bei verschiedenen Runden (Blitzlicht, Gutes&Neues, Groll, evtl. Schmuser) benenne ich Körperempfindungen.
- Bei der Unterstützung kann ich fragen: „Wie fühlt sich das an?“, „Wo fühlst Du das?“, usw.

- Wir üben und lernen auch einen freieren Umgang mit Körperkontakt. Das kann bedeuten, wenn ich z.B. die Hand meiner Sitznachbarin* genommen habe, sie kurz danach wieder loszulassen, weil ich gerade merke, dass ich etwas anderes brauche. Im Gegensatz zum Verharren und statisch sein, übe ich beweglich auf meine Bedürfnisse zu hören und für einen für mich passenden Körperkontakt zu sorgen. Das schließt das „Nein" ebenso wie das „Ja" und das „Teilweise" mit ein.

4.4.3 Spielen, Toben, Singen, ...



In der Transaktionsanalyse wird davon ausgegangen, dass wir verschiedene Anteile in uns haben – siehe dazu auch Punkt 4.1.3. Ein Anteil in uns, der in unserer Gesellschaft oft nicht gezeigt oder gelebt werden darf ist das sogenannte „freie Kind". Das „freie Kind" ist lebendig, kreativ, verspielt,...

Bei F*oRT soll dieser Anteil wieder mehr Raum bekommen und gelebt werden. Deshalb werden in jeder F*oRT-Sitzung Spiele gemacht, die dem „freien Kind" Raum geben.

Für Veränderungsprozesse ist es hilfreich wenn auch das innere Kind einen freudigen Anteil darin findet. Wenn wir spielen können wir Sorgen loslassen. Es kann möglich sein mit mir und den anderen unbeschwerter und ehrlicher in Verbindung zu kommen. Humor wird angekurbelt und damit eine humorvolle weniger tragische Sicht ermöglicht. Dies alles kann uns entlasten.

Singen empfinden einige Menschen als beruhigend und verbindend. Du kannst stolz auf deine Stimme sein und sie kennenlernen.

Toben kann genutzt werden um die eigenen Körpergrenzen kennen zu lernen und zu spüren.

Wichtig hierbei ist, dass du jederzeit „Nein!" oder „Stopp!" sagst, wenn du etwas nicht mitmachen möchtest. Schlägt die Leitung z.B. vor ein Tobe-Spiel zu spielen und dir ist gar nicht danach, dann sag kurz Bescheid und setze dich an den Rand.

Am Ende dieses F*oRT-Skripts findest du eine Auflistung verschiedener Spiele und Übungen. Ihr könnt jedoch auch alle anderen Spiele, die euch Spaß und Freude bereiten, innerhalb eurer F*oRT-Sitzungen spielen.

4.5 Elemente zur Bearbeitung von Gruppendynamiken und Beziehungen in der Gruppe

Neben den festen Bestandteilen einer F*ORT-Sitzung gibt es noch weitere Elemente in der Radikalen Therapie, mit denen ihr verschiedene Gruppendynamiken und Beziehungen innerhalb der Gruppe bearbeiten könnt. Bei allen Elementen, geht es darum, den eigenen Blick zu klären, eigne Gefühle und Wertungen anzusehen, wieder in die OK-OK Haltung zu kommen und die andere Person nicht verändern zu wollen.

Bei jedem F*ORT-Start werden euch diese Elemente vorgestellt und mit euch eingeübt. Wenn ihr im weiteren Verlauf eurer F*ORT-Gruppe Unterstützung bei der Leitung oder Begleitung dieser Elemente benötigt, wendet euch einfach an erfahrene F*ORT-Menschen.

4.5.1 Identifikation

Rahmen

- Als eigene Arbeitszeit im Arbeitszeitenblock
- mit Unterstützung
- die andere Person hat auch eine Unterstützung
- alle Schritte der Identifikation machen
- ca. 8-10 Minuten

Hintergrund

Manchmal erinnern uns anwesende Personen an Personen aus unserer Vergangenheit. Durch die Art, wie sie sich bewegen, ihre Stimme, wie sie sprechen, wie sie aussehen, durch ihren Namen oder Anderes. Diese Erinnerungen können angenehm oder unangenehm sein. Bei F*oRT sprechen wir in solchen Fällen von Identifikation.

So eine Identifikation restimuliert alte Gefühle und trübt meinen Blick bzw. meine Wahrnehmung auf die andere Person. Oft „vermischen" sich dann beide Personen und meine Gefühle, Urteile von damals stülpen sich auf die anwesende Person. Es ist gut, diese Identifikation zu bearbeiten, „die Brille zu putzen" um die andere Person ohne diese Trübung wahrnehmen zu können und nichts zwischen euch steht, was mit der aktuellen Beziehung nichts zu tun hat.

Solche Identifikation entstehen häufig schon beim ersten Kontakt, können sich aber auch mit der Zeit einstellen. Deshalb kann es gut sein, immer mal wieder zu überprüfen ob „meine Brille" in der Wahrnehmung einer anderen Person getrübt ist.

So ist die Frage nach einer Identifikation besonders wichtig beim Start einer Gruppe, wenn ihr euch neu begegnet oder wenig kennt. Auch wenn eine neue Person dazukommt, ist es gut, dafür Aufmerksamkeit zu nehmen. Identifikationen sind Chancen der besonderen Art, da sie oft auf bisher Unbewältigtes, aber Drängendes hinweisen. Es ist kein Zufall, wenn dir "plötzlich" z.B. deine Schwester in Gestalt einer anderen Person (die, mit der du die Identifikation hast) gegenüber sitzt. Es kann dann sehr aufschlussreich sein, dir anzuschauen, wie dein Verhältnis zu deiner Schwester aktuell aussieht. Was hast du mit ihr zu klären? Was ist so wichtig, dass es dich bis hier in die

F*oRT-Gruppe begleitet? Verfolge diese Fragen in einer gesonderten Arbeitszeit, da sie über die Identifikationsklärung mit der Frau in der Gruppe hinausgehen.

Äußerer Rahmen der Arbeitszeit zur Identifikation:

Vor den Arbeitszeiten zur Identifikation empfiehlt es sich, dass sich jede Anwesende mindestens eine Minute Zeit nimmt um in die Runde zu blicken und zu spüren, ob sie mit einer anderen Anwesenden eine Identifikation hat.

Dann sucht sich die Person, die eine Identifikation hat, eine Unterstützung (beim Start einer Gruppe eine der Anleiter*innen) und nennt ihre Identifikation: „Ich habe eine Identifikation mit Alex.“. Anschließend sucht sich die genannte Person ebenfalls eine Unterstützung.

Schritte der Arbeitszeit (ca. 5 – 10 Minuten)
ohne Blickkontakt zur anderen Person

- abwesende Person / (die Tante, den Bruder,…) und Beziehung zu dieser Person beschreiben. Sich hierbei Zeit lassen, sich die Beziehung, die Erinnerungen, die Gefühle genau anschauen.
  - Unterstützungfragen können sein:
    - An wen erinnert dich Alex?
    - Wie war deine Beziehung zu der (Tante / Bruder, …)
    - Habt ihr Euch gemocht / was war schwierig?
    - Welche Gefühle tauchen auf, wenn du an … denkst?
    - Wie ist deine Beziehung heute zu deinen (Tante, Bruder, …)
- Gemeinsamkeit feststellen / Was von Alex erinnert dich an …?

ab hier Blickkontakt, bzw. sich die auslösende Person ansehen

- Unterschiede feststellen und deutlich benennen (wichtig) / was ist anders?
  - Unterstützungsfragen dazu können sein: Wie ist die Frisur, die Haare, die Augen, Größe, Stimme, Name, Bewegung, Kleidung, … - was ist anders, sprich es aus.
  - Blick auf die auslösende Person klären;
  - Unterstützungsfragen dabei können sein:
    - „Kannst du sehen, dass vor dir Person xx steht?“
    - „Schau sie dir genau an.“
- Abschluss: Der anwesenden Person sagen, dass sie „Alex“ und nicht die (Tante, Bruder, …) ist.
  „Kannst du ihr sagen, dass sie (Name nennen) ist?“

Bei einer unangenehmen Identifikation ist es notwendig, den Schmerz, die Wut, die Abneigung oder die Angst, die du gegenüber der erinnerten Person hast, zu entlasten. Du musst auch nicht die komplette vorgegebene Zeit nehmen, wenn du vorher das Gefühl hast, du hast wieder einen geklärten Blick, kannst du die Arbeitszeit beenden. Es kann sein, dass diese Arbeitszeit bei der auslösenden Person unangenehme Gefühle hervorbringt. Dann ist eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit möglich – wie immer.

Es kann sinnvoll sein, immer mal wieder danach zu schauen, ob Identifkationen bei Personen vorhanden sind. Manchmal stellen sie sich nämlich erst nach einiger Zeit heraus.

Das bedeutet, dass du selbst überprüfen kannst, ob du eine Identifikation hast (z.B. wenn du oft Grolle für eine bestimmet Person hast). Oder ihr schaut als Gruppe alle paar Monate gemeinsam hin und die Leitung macht z.B. den Vorschlag in den Arbeitszeiten dazu zu arbeiten.

4.5.2 Beziehungsklärung

Wie schon bei der Groll-Runde erwähnt, gibt es innerhalb von F*oRT die Möglichkeit, eine sogenannte Beziehungsklärung zu machen. Die Beziehungsklärung ist ein Instrument, das wir nutzen können, wenn wir das Gefühl haben, es steht mehr zwischen mir und einer anderen Person als wir in einem Groll oder einer Identifikations-Arbeitszeit klären können.

Mini-Beziehungsklärung

Beim Start einer F*oRT-Gruppe wird vor der Einführung der Beziehungsklärung die sogenannte Mini-Beziehungsklärung gemacht. Das ist eine Übung, bei der du zu jeder anwesenden Person prüfen kannst, wie deine Beziehung zu der andern Person gerade ist, was du an der anderen magst und wodurch du Distanz spürst

- (ca. 7 – 10 Minuten) Alle gehen durch den Raum und suchen sich im Stillen zwei bis vier Personen aus, zu der sie Distanz spüren. Nacheinander geht dann jede* Person zu den ausgesuchten Personen, bleibt vor ihr stehen und sagt kurz „Ich mag an dir, dass ...“ oder „Das ... macht mir Nähe“. Dabei ist wichtig, keine Erklärung abzugeben, am besten sagst du nur einen Satz. Die andere Person hört nur zu und reagiert nicht darauf. Dann spürt ihr beide eine Weile nach und geht weiter durch den Raum.
- Dies wird so lange wiederholt, bis die vorher festgelegte Zeit um ist oder du bei den Personen warst, die du dir ausgesucht hast.
- (ca. 3 – 4 Minuten) Anschließend gibt es Musik, in denen ihr im Raum herum lauft, tanzt, euch schüttelt, ... und das Gehörte und evtl. auftretende Gefühle entlastet.
- (ca. 7 – 10 Minuten) Danach geht jede* zu den selben Personen wie in der ersten Runde (die Reihenfolge ist egal) und sagt kurz „Das ... steht zwischen dir und mir.“ oder „Das ... macht mir Distanz.“. Auch hierbei ist es wichtig keine Rechtfertigung oder Erklärung abzugeben, fasse dich so kurz wie möglich. Die andere Person hört zu und reagiert nicht darauf, ihr spürt beide nach und geht dann weiter durch den Raum.
- Dies wiederholt ihr bei allen vorher angesprochenen Personen.
- (ca. 3 – 4 Minuten) Abschließend gibt es wieder Musik, in denen ihr im Raum herum lauft, tanzt, euch schüttelt, ... und das Gehörte und evtl. auftretende Gefühle entlastet.

Danach könnt ihr eine Runde machen, wer gerne mit wem eine Beziehungsklärung machen möchte.

Häufig löst alleine die Vorstellung dieser Übung Angst und Unsicherheit aus. Wenn das bei dir auch so ist, nimm dir eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit und sorge für dich. Es ist auch hilfreich, diese Übung nicht nur beim Start einer F*oRT-Gruppe, sondern immer wieder im Verlauf zu machen.

Diese Übung kann dich auch darin unterstützen, deine eigne OK-OK Haltung einzuüben. Selbst wenn ich Distanz zu einer Person spüre, kann ich auch Wertschätzung für sie haben.

Beziehungsklärung zwischen zwei Personen

Wenn du mit einer Person in deiner F*oRT-Gruppe einen Konflikt hast, kannst du sie fragen, ob ihr eine Beziehungsklärung miteinander macht. Der Konflikt muss nicht heftig und schwerwiegend sein, es kann z.B. auch für beide bereichernd sein, sich Gleichgültigkeit oder Distanz der anderen Person gegenüber näher zu betrachten. Bei einer Beziehungsklärung könnt ihr gemeinsam auf eure Beziehung schauen und euch in abwechselnden Arbeitszeiten aufeinander beziehen. **Es besteht innerhalb der Beziehungsklärung die Möglichkeit zu grollen und sich auf Arbeitszeiten zu beziehen.**

Beim F*oRT-Start wird meistens nach der oben beschriebenen Mini-Beziehungsklärung eine Runde gemacht, in der jede Anwesende sagen kann, mit wem, wann und wo sie eine Beziehungsklärung machen kann. Dabei ist wichtig, dass beide mit der Beziehungsklärung einverstanden sind. Du kannst auch jederzeit im Verlauf deiner F*oRT-Gruppe nach einer Beziehungsklärung fragen.

Anschließend muss geklärt werden, ob die Beziehungsklärung für eine der nächsten Gruppensitzungen eingeplant werden soll (60-80 Minuten) oder außerhalb der Gruppe stattfindet. Für den Gruppenrahmen spricht, dass der Konflikt zwischen den beiden die Gruppe oft mitbetrifft. Findet der Prozess außerhalb statt, ist hingegen der zeitliche Spielraum größer.

Ablauf einer Beziehungsklärung

Zunächst muss du die andere Person fragen, ob sie mit dir eine Beziehungsklärung machen möchte. Wichtig dabei ist, dass die andere Person dies auch ablehnen kann. Wenn dies so ist, dann kannst du dir andere Wege suchen (.z.B. bei Arbeitszeiten in getrennten Gruppen, beim counceln außerhalb) um für dich diese Beziehung und dem, was in die ausgelöst wird, anzuschauen.

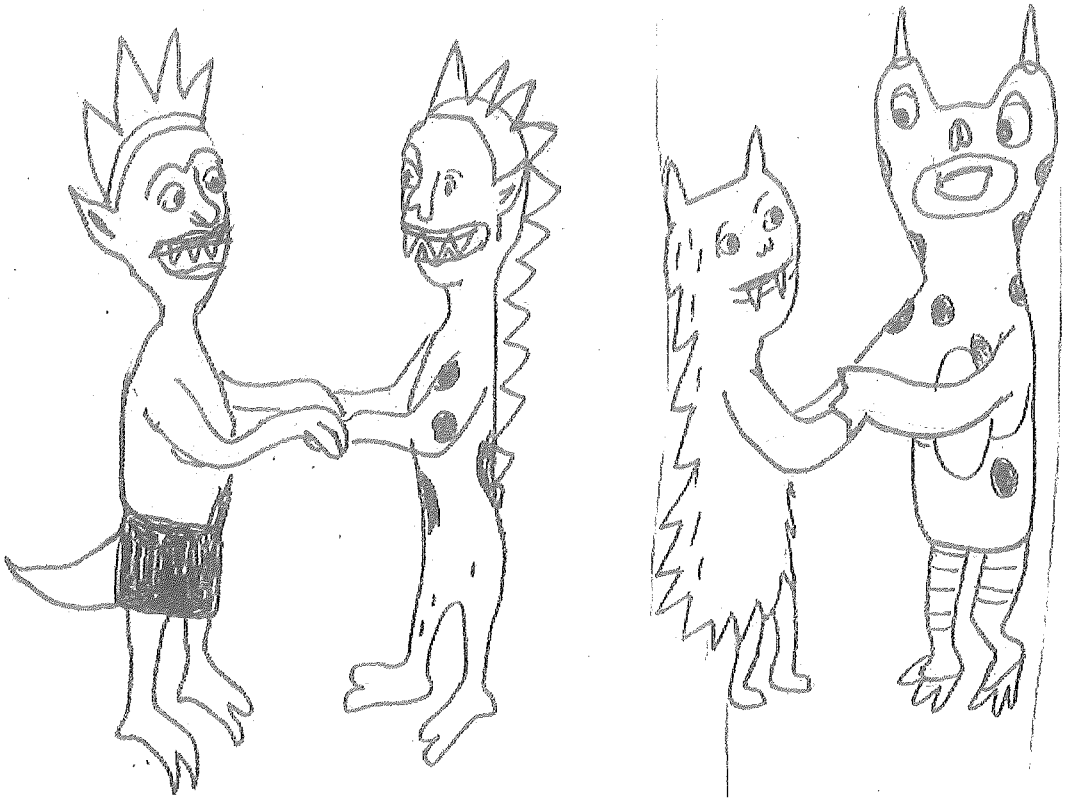
Wenn die andere Person bereit ist, mit dir eine Beziehungsklärung zu machen, dann verabredet ihr gemeinsam folgende Punkte:

- Wo soll die Beziehungsklärung stattfinden (in Eurer Gruppe, außerhalb)
- Wann soll die Beziehungsklärung stattfinden
- Wie viele Schritte soll die Beziehungsklärung haben
- Wie lange (wie viel Minuten) sollen die einzelnen Schritte dauern

Falls Ihr eine Beziehungsklärung außerhalb der Gruppe macht, sucht sich jede Person eine Unterstützung und Ihr sucht euch gemeinsam eine Leitung. Dafür reicht eine Person. Dann braucht ihr noch einen Ort, wo ihr die Beziehungsklärung machen wollt. Das ist oft bei einer Person zuhause.

Wenn ihr die Beziehungsklärung in der F*oRT Gruppe macht, ist es notwendig dies der Leitung und auch der Gruppe mindestens eine Woche vorher anzusagen. Da der Zeitrahmen ca. 60 Minuten ist, kann es sein, dass in dieser Sitzung die freien Arbeitszeiten (sehr kurz) ausfallen oder sogar ganz ausfallen. Für den Gruppenrahmen spricht, dass der Konflikt zwischen zwei Personen oft die Gruppe mitbetrifft. Findet der Prozess außerhalb statt, ist hingegen der zeitliche Spielraum größer.

Wenn beide Personen eine Unterstützung haben, arbeiten sie mehrmals abwechselnd und beziehen sich in ihren Arbeitszeiten aufeinander. Die Person, die sich eine Beziehungsklärung gewünscht hat, fängt an. Die arbeitende Person spricht die andere nicht direkt an, sondern arbeitet mit ihrer Unterstützung über die aktuelle Beziehung, zu ihren Grollen, Gespinsten, Gefühlen, … Ähnlich wie in einer Grollarbeitszeit, sollen auch hier keine Zuschreibungen, Beleidigungen, oder Beschimpfungen stattfinden. Die Dauer jeder Runde legen die arbeitenden Personen vorher fest. Dabei haben beide immer gleich viel Zeit. Wenn eine Person verlängert, wird die verlängerte Zeit automatisch bei der anderen Person dazu addiert.



Hier ein beispielhafter Ablauf einer Beziehungsklärung:

1. Arbeitszeit (z.B. 10 Minuten): Wie ist die Beziehung für mich? (eigener Standpunkt)
Hier ist wichtig, dass sich die zweite Person bei ihrer ersten Arbeitszeit noch nicht auf die Arbeitszeit der anderen bezieht, sondern ganz bei sich bleibt.

Mögliche Fragen:

- Was läuft gut mit der anderen?
- Was ist schwierig für mich?
- Was ist der Konflikt?
- Was sind meine Gefühle zu der anderen Person?
- Was denke ich über sie?
- Wie verhalte ich mich in ihrer Gegenwart?

2. Arbeitszeit (z.B. 8 Minuten): Was habe ich gehört? (Bezug auf das, was ich gehört habe)

Mögliche Fragen:

- Was habe ich gehört? (Es kann sinnvoll sein, das deutlich zu wiederholen.)
- Wie geht es mir mit dem, was die andere gerade über mich gesagt hat?
- Ist da etwas neu für mich?
- Was kenne ich davon?
- Habe ich noch Fragen?
- Ist mir etwas unklar?

3. Arbeitszeit (z.B. 5 Minuten): Was will ich noch klären oder sagen?

Mögliche Fragen:

- Was will ich noch wissen?
- Was ist mir wichtig?

4. Arbeitszeit (z.B. 3 Minuten): Resümee

Mögliche Fragen:

- Wie war die Beziehungsklärung für mich?
- Wie geht es mir jetzt?
- Habe ich etwas über mich erfahren?
- Kenne ich das irgendwoher?
- Bleibt noch etwas offen?
- Was will ich für die weitere Beziehung tun?
- Was wünsche ich mir in Bezug auf die Beziehung?
- Wie wünsche ich mir unseren Umgang?
- Wie wünsche ich mir unseren Kontakt?

Abschließend (mit Blickkontakt)

- Wünsche an die Beziehung (2 Minuten oder 1-3 Wünsche)
- Wertschätzung (2 Minuten oder 3 Schmuser)

Die beiden Betreffenden stehen sich gegenüber mit Blickkontakt und jede äußert Wünsche an die Beziehung (keine Appelle) und gibt der anderen Wertschätzung, z.B. in Form von drei Schmusern.

Bei einer Beziehungsklärung ist, wie auch bei Groll oder Identifikation, oft nicht die andere Person das Schwierige, sondern es stecken auch hier meist frühere Erfahrungen dahinter. Deshalb ist es sinnvoll, sich auch während einer Beziehungsklärung zu fragen: Kenne ich dieses Gefühl, dieses Verhalten, diese Situation irgendwoher?

Eine Beziehungsklärung funktioniert nur unter bestimmten Voraussetzungen:

- Beide Personen müssen anerkennen, dass es etwas zu klären, anzusehen gibt (Problem anerkennen)
- Beide Personen müssen offen für die Wahrnehmung der anderen Person sein
- Beide Personen müssen die Wahrheit sagen, nichts zurück halten

Vor der Beziehungsklärung kann es sinnvoll sein, wenn jede Person für sich folgende Fragen in einer Arbeitszeit klärt (dies am besten, ohne das die andere Person anwesend ist, oder in Form einer Mini):

- Warum will ich eine Beziehungsklärung machen?
- Mache ich die Beziehungsklärung, um die andere oder ihr Verhalten zu ändern? (das wird nicht funktionieren und ist auch nicht der Zweck einer BZ).
- Bin ich bereit, mir meinen Anteil anzusehen?
- Will ich wirklich wissen, wie die Beziehung aussieht, was die andere Person über mich denkt, was für sie schwierig ist usw.

- Bin ich bereit, mich zu zeigen, meine Gefühle, Gespinste, Wahrnehmungen und meinen Ärger auszusprechen?
- Habe ich Wertschätzung für die andere Person?
- Befinde ich mich in Positionen des Drama-Dreiecks[34]?

Das Ziel einer Beziehungsklärung ist nicht in erster Linie, die Beziehung zu "verbessern", sondern zu klären, was zwischen den beiden steht. Es kann auch sein, dass eine oder beide (erst einmal) Distanz möchten. Besteht weiteres Klärungsbedürfnis, kann die Beziehungsklärung zu einem späteren Zeitpunkt auch fortgesetzt werden.

Gleichzeitig bietet eine Beziehungsklärung die Möglichkeit, dass du dir selbst anschaust, wie deine Beziehung zu der anderen Person ist. Was die Person in dir auslöst, ob es eine Identifikation gibt, welche Muster, Verletzungen von dir diese Person „anspricht".

Auch für den Gruppenprozess ist es wichtig, wenn Spannungen und Konflikte zwischen einzelnen Personen möglichst früh angegangen werden. Hier gilt das Gleiche wie für den Groll: Nimm dich ernst! Die Erfahrung zeigt, dass Irritationen und Ärger nicht von allein verschwinden, sondern sich eher stapeln.

Das Instrument „Beziehungsklärung" wird beim Start jeder RT-Gruppe eingeführt, so dass du nicht nur innerhalb der F*oRT-Gruppe eine Beziehungsklärung machen kannst, sondern auch mit jeder anderen RT-erfahrenen Person. Das bedeutet auch, dass es viele Personen gibt, die dich dabei unterstützen können.

Manchmal gibt es die Idee, eine Beziehungsklärung mt Personen zu machen, die keine RT-Erfahrung haben. Das kann schief gehen, weil diese Personen häufig nicht erfahren mit z.B. Groll, Entlastung usw. sind und sich überfordert und manipuliert fühlen können.

4.5.3 Abschied aus einer F*oRT-Gruppe

34 Dazu mehr im Kapitel zum Drama-Dreieck

Abschied ist für viele von uns ein Thema, das eher negativ besetzt ist und das Ängste, alte Verhaltensmuster und Vermeidungsstrategien auslöst. Häufig haben wir auch als Kinder schmerzliche Erfahrungen mit Abschieden gemacht. Menschen, die uns wichtig waren, sind einfach gegangen, ohne sich richtig von uns zu verabschieden. Viele Eltern sind durch eigene Schmerzmuster nicht in der Lage, ihren Kindern Unterstützung zu bieten, um Abschiede oder Trennung angemessen verarbeiten zu können.

Wenn eine Person die F*oRT-Gruppe verlässt, geht dem oft eine längere Phase voran, in der sich die Betreffende mittels Gedanken und Gefühlen damit beschäftigt. So ist es gut und sinnvoll, dies durch Arbeitszeiten in der Gruppe transparent zu machen, sowohl für sie selbst, als auch für die Gruppe. Für beide Seiten ist es wichtig, den Abschied „rund" zu machen. Im besten Falle hat sich die Betreffende schon vor der expliziten Ankündigung ihres Ausstiegs in ihren Arbeitszeiten mit ihrem Zweifel und dem Impuls, die Gruppe zu verlassen, auseinander gesetzt. So können sich alle Gruppenmitglieder mit dem Ausstieg ausführlich beschäftigen und sind am dem Prozess der Einzelnen beteiligt.

Da es nicht für alle Personen leicht ist, sich mit ihrem Wunsch aus der Gruppe auszusteigen zu zeigen bzw. dies vor den anderen offen zu bearbeiten, gibt es die F*oRT-Regel, dass du nach der expliziten Ankündigung, die Gruppe zu verlassen, noch mindestens dreimal zu einer F*oRT-Sitzung deiner Gruppe kommst. Die Aussteigende kann dann zu ihrem Abschied arbeiten, die Zeit dafür nutzen ihre Beweggründe und Gefühle zu ihrem Weggehen zu beleuchten. Es kann auch spannend sein, sich zum Abschied von der Gruppe Feedback geben zu lassen, z.B.: Wie habe ich am Anfang auf dich gewirkt? Wie wirke ich jetzt? Was möchtest Du mir noch sagen?

Auch die Anderen in der Gruppe können darüber arbeiten, wie es ihnen damit geht, dass die Aussteigende die Gruppe verlässt, ob sie sie gut gehen lassen können oder ob es noch ungeklärte „Reste" mit der Person gibt, die dann in Gespinste-, Groll- und Schmuse-Runden bearbeitet werden

können. Es kann auch möglich sein, dass noch eine oder mehrere Beziehungsklärungen gewünscht werden.

Einen Abschied in mehreren Sitzungen gemeinsam zu bearbeiten, bietet auch die Chance, den gemeinsamen Weg zu wertschätzen und zu feiern.

Manchmal kommt es vor, dass eine Person ohne Abschied die Gruppe verlässt. Dies führt häufig zu großen Irritationen, Ängsten, Unverständnis und Groll. Schau, was es mit dir macht und sieh dieses Weggehen als Chance, etwas über dich zu lernen.

Wenn eine Person ohne Abschied wegbleibt, könnt ihr als Gruppe auch folgendes Abschiedsritual machen: In die Mitte wird ein Kissen gelegt, als Symbol für die Person, die gegangen ist. In einer Runde kann dann jede* zu dem Kissen sprechen und sagen, was sie der Person noch mitteilen möchte, ihre Gefühle ihr und ihrem Weggehen gegenüber zum Ausdruck bringen und sich verabschieden. Danach könnt ihr beispielsweise eine Minisession und/oder Runde dazu machen: Wie ging es mir bei diesem Ritual?

4.5.4 Nach einem Jahr

Eine neue F*oRT Gruppe vereinbart beim zweiten Startwochenende, gemeinsam ein Jahr lang F*oRT zu praktizieren. Nach einem Jahr gehen oft einige Personen aus der Gruppe und andere möchten weitermachen. Manchmal wird die Gruppe dann zu klein und es werden weitere RT-erfahrene Personen gesucht.

Um diese Jahr rund zu machen, ist es sinnvoll, das Ende des Jahres zu gestalten. Ihr könntet z.B. zusammen wegfahren und das vergangene Jahr reflektieren, feiern, Euch voneinander zu verabschieden. Dafür könnt ihr euch auch externe Unterstützung / Leitung von anderen RT-erfahrenen Personen suchen.

Oder ihr nehmt eure letzten vier Sitzungen für euren gemeinsamen Abschied.

Auch die Entscheidung über die Öffnung der Gruppe braucht Zeit und wahrscheinlich mehrere Sitzungen.

Die neue / alte Gruppe sollte dann auch wieder gemeinsam einen Gruppenkontrakt eingehen. Ab dem zweiten Jahr könnt ihr andere Entscheidungen über den Rhythmus der Treffen (wöchentlich, 14 tägig, mehrere Wochenenden im Jahr) und den Ausstieg (Vereinbarung für ein Jahr oder dreimal kommen) treffen. Wichtig ist nur, dass diese Entscheidungen transparent sind und von allen getroffen wurden.

Teil II - Theoretische Hintergründe von F*oRT

In den folgenden Kapiteln werden einige der psychologischen und theoretischen Hintergründe der Radikalen Therapie kurz beleuchtet. Im Vordergrund dabei stehen die Transaktionsanalyse, die Radical Psychiatrie und das Co-Counselling. Wie am Anfang des Skripts beschrieben bezieht sich die Radikale Therapie darüber hinaus auf die Humanistische Psychologie und feministische Theorien. Wir konzentrieren uns hier auf Annahmen und Übungen, die uns helfen können, unsere Reaktionen, Gefühle und Muster besser einordnen zu können, um sie dann ggf. auch ändern zu können. Aufgrund des Umfangs dieses Skripts wird nur begrenzt auf die einzelnen Theorien eingegangen. Wenn du dich tiefer gehend damit beschäftigen willst, findest du Literaturhinweise dazu am Ende des Skripts.

5 Humanistische Psychologie

Die RP und damit auch Radikale Therapie (RT) basieren auf der Grundhaltung der parallel dazu entstehenden Humanistischen Psychologie. Danach ist jeder Mensch in seinem Wesen konstruktiv, kreativ, intelligent und wertvoll - und ist damit selbst in der Lage die eigenen Konflikte zu lösen und sich zu heilen. Es bedarf dafür jedoch die Zuwendung und Unterstützung anderer.

6 Die Transaktionsanalyse (TA)

Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur. Sie wurde von Eric Berne und Claude Steiner in den 60er Jahren in den USA entwickelt und bildet bis heute einen bedeutenden Ansatz der Humanistischen Psychologie. Sie betont Verstand und Gefühl gleichermaßen und stellt theoretisch fundierte, anschauliche und psychologisch lebensnahe Konzepte zur Verfügung, mit denen Menschen sich selbst und andere bezüglich ihrer erlebten Wirklichkeit reflektieren, analysieren und bei Bedarf verändern können. Die Transaktionsanalyse betrachtet drei Dimensionen: die Persönlichkeit, die Kommunikation und die Lebensmustergestaltung.

Die Dimensionen der Transaktionsanalyse

Theorie	Analyse	Elemente bei RT
Persönlichkeits-theorie	**Strukturanalyse** (Ich-Zustand, innere Struktur)	Blitzlicht, Arbeitszeit, Aufmerksamkeitsarbeitszeit, Groll, Schmuser
	Funktionsanalyse (Grundlage zur Beschreibung von Transaktionen, welcher Ich-Zustand wird sichtbar, hörbar	Arbeitszeit, Groll, Aufmerksamkeitsarbeitszeit, Gespinste
Kommunikations-theorie	**Transaktionsanalyse** (Aktion A, Reaktion B, aus welchen Ich-Zuständen)	Groll, Arbeitszeit
	Spielanalysen (Transaktionen fügen sich zu Kommunikationssequenzen zusammen.	Arbeitszeit, Kontrakte
Theorie der Lebensmuster-gestaltung	**Skript Analyse** (wiederholende Muster in Kommunikation, Verhalten und Lebens-gestaltung)	Arbeitszeit, Kontraktarbeit, Arbeit zum eigenen Lebensskript, Glaubenssätzen, sich Erlaubnisse erteilen, ..., Grolle, Gespinste, Schmuser

Persönlichkeitstheorie

Ich-Zustand wird in zweierlei Hinsicht betrachtet

- Strukturanalyse (innere Struktur, Ich-Zustände bezeichneten Persönlichkeitsanteile stellen Muster des Denkens, Fühlens dar, Entstehungsgeschichte, Zusammensetzung)
- Funktionsanalyse (Grundlage zur Beschreibung von Transaktionen, welcher Ich-Zustand wird sichtbar, hörbar)

Kommunikationstheorie

Als Transaktion bezeichnet die TA den bewussten/unbewussten kommunikativen Austausch - verbal und/oder averbal - zwischen einer Person und deren Umwelt. Die differenzierte Betrachtung einzelner Transaktionen und deren möglichen Zwecken und Anliegen ermöglicht es dem Betrachter (selbst und in Bezug auf andere), diese zu verstehen und gezielt und sinnvoll darauf Einfluss zu nehmen.

- Transaktionsanalyse (Aktion A, Reaktion B, aus welchen Ich-Zuständen)
- Spielanalysen (Transaktionen fügen sich zu Kommunikationssequenzen zusammen.

Theorie der Lebensmustergestaltung

Skript Analyse / Analyse der Lebensmuster (wiederholende Muster in Kommunikation, Verhalten und Lebensgestaltung)

In der TA werden unerfüllte Bedürfnisse "Hunger" genannt, wobei drei Arten unterschieden werden:

- Hunger nach Stimulus (körperliche und geistige Anreize),
- Hunger nach Anerkennung (bedingungslos und bedingt),
- Hunger nach Struktur (Vermeidung von Langeweile).

6.1 Das Menschenbild der Transaktionsanalyse

Die Grundannahme der Transaktionsanalyse ist, dass alle Menschen in ihrem Wesen absolut in Ordnung und wertvoll sind - jeder einzelne Mensch ist für sich "richtig". Wir werden geboren als kooperative, kommunikative, intelligente und liebes fähige Wesen. Alle Menschen haben die Fähigkeit, die ganze Bandbreite der Gefühle - Wut, Trauer, Angst, und Freude - zu empfinden und auszudrücken. Alle Menschen haben die Fähigkeit zu denken und optimale Entscheidungen für ihr Leben zu treffen. Niemand ist besser oder schlechter, mehr oder weniger wert als andere.

6.2 Das Ziel von der TA – Autonomie des Menschen

Zielvorstellung der Transaktionsanalyse ist die Autonomie des Menschen: eine integrierte, autonome Persönlichkeit mit der Fähigkeit, sich in einem sozialen Gefüge selbstbewusst, respektvoll, achtsam, rücksichtsvoll und beitragend zu bewegen und das Leben freudvoll zu gestalten.

6.3 Theoretische Hintergründe / Modelle / Annahmen der Transaktionsanalyse

6.3.1 Die vier Grundüberzeugungen

E. Berne hat sich mit der Frage beschäftigt, wie Menschen sich selbst und anderen gegenüberstehen und hat entdeckt, dass Menschen sich und anderen entweder ablehnend oder akzeptieren, einverstanden eingestellt sind. Daraus hat er das Konzept der 4 Grundüberzeugungen entwickelt. Diese Grundüberzeugungen werden auch „OK-Positionen“ genannt. Auf diese wird beim Start einer F*oRT-Gruppe explizit eingegangen, da diese Grundüberzeugungen Bestandteil unserer Muster sind, die wir gelernt haben. Bei F*oRT üben wir die „Ich bin okay – du bist okay“ Position ein (eine liebevolle, wertschätzende Haltung zu uns und den anderen), die v.a. am Anfang dieser intensiven Gruppenzeit miteinander schwer sein kann.

Die Theorie der TA geht davon aus, dass wir mit der Grundauffassung geboren werden ***„Ich bin OK – du bist OK“***. „OK“ heißt, ich bin ein annehmbarer Mensch, ich habe das Recht zu leben und meine Bedürfnisse zu befriedigen – und du auch.

Diese Auffassung ist ein Filter, durch den wir unser Geschehen wahrnehmen und einordnen. Je mehr wir diesen Filter anwenden, desto mehr wird die Annahme auch bestätigt.

In der OK-OK Auffassung fühlen wir uns gut mit uns selbst und anderen, wir haben keine Angst vor (Meinungs)unterschieden, wir sind grundsätzlich zuversichtlich.
Ich bin Ok, du bist Ok!

Die tatsächlichen Erfahrungen mit unserer Umwelt – v.a. die Art und Weise der Zuwendung, die wir als Reaktion auf unsere Existenz erfahren – stehen häufig in Widerspruch mit dieser Grundüberzeugung. Nur selten bekommen wir die bedingungslose akzeptierende Zuwendung.

Im Laufe unserer Kindheit machen wir Erfahrungen, die meist dazu führen, dass wir diese Auffassung revidieren und uns für eine andere *entscheiden*. Die TA sagt, wir entscheiden uns für eine Position in der Zeit bis zum 8. Lebensjahr. Um uns besser zurecht zu finden, passen wir unsere anfängliche Überzeugung der Sicht der Welt an. Je nach Art und Deutung der Erfahrungen entscheiden wir uns für eine der drei folgenden Grundüberzeugungen.

In der Kindheit erleben viele von uns, dass Erwachsene mächtig sind, sie scheinen kompetent. Wir, jung, klein und unerfahren, machen oft „Fehler", auf die unsere Bezugspersonen, Eltern, Lehrer und Lehrer_innen auch mal mit Ungeduld, wenn nicht Ärger, reagieren. „Du bist echt zu langsam!", „Aus dir wird nix..."... Um diese Erfahrung zu verstehen, kommen wir zu dem Schluss: ***„ich bin nicht OK – du bist OK"***.

Wenn wir diese Auffassung als Erwachsene beibehalten haben, tendieren wir dazu, andere (zuerst) zufriedenstellen zu wollen, sie glücklich machen zu wollen. Wir lächeln vielleicht viel, entschuldigen uns immer wieder. Von anderen erwarten wir, dass sie uns sagen, ob/dass wir was gut gemacht haben; wir sind auf deren Bestätigung angewiesen. In dieser Auffassung ist es sehr schwer, nein zu sagen und Konflikte auszuhalten.

Wenn wir uns schlecht fühlen, getriggerd wurden, haben wir Fluchtimpulse, möchten uns verstecken, verschwinden, möglichst nicht da sein. Wir tendieren in dieser Auffassung zur Depression. (Das verletzte angepasste Kind reagiert.)

Was wir vielleicht vermehrt brauchen, um in der OK-OK Haltung wiederzukommen, ist ein Fokus auf unsere eigene Zufriedenstellung, Selbstwertschätzung, Autonomie und Selbstständigkeit.

Wenn wir allerdings zum Beispiel das älteste Geschwister sind, und wir als Kind den (unausgesprochenen) Auftrag bekommen haben, für die weiteren Geschwister zu sorgen und sie zu erziehen; oder wenn unsere Eltern (Zeitweise) völlig außer Lage waren, uns zu versorgen (wg starkem Alkoholismus, schwerer Depression), kommen wir schnell in einer Position, wo wir viel Verantwortung tragen. Das ist eine schwere Aufgabe für junge Schultern, und nicht selten können wir diesen Umstand für uns verstehen, wenn wir die Grundauffassung ***„Ich bin OK – du bist nicht OK“*** einnehmen.

Als Erwachsene tendieren wir mit dieser Grundauffassung vielleicht zu Autoritätspositionen, die uns eindeutig besser machen als andere. Wir reden geringschätzig und mit verachtendem Ton über andere, die es sowieso ohne uns wirklich zu nichts bringen können. Wir tendieren zum Perfektionismus und erwarten auch von anderen, dass sie perfekt arbeiten. Prinzipiell sind andere „schuld“ („Opfer“) bzw. müssen zurechtgewiesen werden („Verfolger“).

Da kann der Fokus u.a. darauf liegen, Verantwortung für den anderen bei den anderen lassen zu lernen oder sich erlauben zu sein ohne was zu leisten, wohlwollend das eigene Unperfekt-sein anzunehmen.

Die vierte Grundauffassung, *„Ich bin nicht OK – du bist nicht OK“*

tritt laut TA selten auf, eher in Fällen von schwerem Kindermisbrauch, wo die Wahrnehmung, dass unsere Bezugspersonen OK sind, nicht gehalten werden konnte wobei die zugefügten emotionalen/physischen Verletzungen so tiefgreifend sind, dass wir uns selbst auch nicht als OK sehen können. In dieser Auffassung befinden sich Menschen in sehr schweren Depressionen oder akuter Suizidalität.

Diese neue Grundüberzeugung bildet nun den Hintergrund, auf dem wir alle folgenden Begegnungen erleben (Familie, Schule, Beziehungen, Arbeitsplatz). Sie bestimmt also unsere Lebenshaltung und die Brille, durch die wir ständig gucken. Darüber hinaus dient sie auch dazu, unser Verhalten und unsere Entscheidungen zu rechtfertigen.

Hat eine Person die Grundhaltung „ich bin nicht ok, du bist ok“, so wird sie sich in vielen Situationen damit abfinden, dass sie abgelehnt oder abgewertet wird, da ja so ihre eigene Sichtweise Bestätigung findet.

Bei F*oRT haben wir die Möglichkeit die ursprüngliche Grundüberzeugung „ich bin ok, du bist ok“ zurück zu holen, in dem wir sie hier wieder erleben können. Wir erinnern uns gegenseitig daran, dass wir völlig in Ordnung sind, alle Fähigkeiten besitzen, die wir brauchen und die beste Lösung für unsere Konflikte nur selbst finden können. Wir lernen hier uns selbst und andere nicht abzuwerten, wobei diese Wertschätzung wohlgemerkt für die Person gilt, nicht unbedingt für das Verhalten. Aus diesem Grund wird bei F*oRT konsequent zwischen Person und Verhalten unterschieden. Die ursprüngliche Grundüberzeugung kann nicht per Kopfentscheidung von heute auf morgen stabil eingenommen werden, sondern erfordert meist eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und den anderen, Übung und Verzicht bestimmter Verhaltensweisen sowie Achtsamkeit bezüglich innerer Prozesse.

6.3.2 Die Ich-Zustände

Als Teil seiner Persönlichkeitstheorie beschrieb Berne, dass jeder Mensch über drei deutlich unterscheidbare Ich-Zustände verfügt und aus denen heraus handelt: Das Eltern-Ich, das Kind-Ich

und das Erwachsenen-Ich. Jeder dieser Ich-Zustände ist erkennbar an charakteristischem Denken und Fühlen, sowie in typischen Verhaltensweisen.

Mit Hilfe dieses Modells ist eine sehr klare Betrachtung von Persönlichkeitsstrukturen und Kommunikationsprozessen möglich, immer in der Hinsicht auf ein größeres Verständnis für das, was in uns und im Kontakt mit anderen vor sich geht.

Das Eltern-Ich

Das Eltern-Ich ist wie eine Art innerliche Videoaufzeichnung zu verstehen, in der all das genauestens festgehalten ist, was wir in den ersten 5-6 Lebensjahren die Eltern oder andere Autoritätspersonen haben tun sehen oder sagen hören, inklusive Tonfall, Mimik und Körperhaltung. Diese Aufzeichnungen existieren ungeprüft und unzensiert. Sie enthalten elterliche Verhaltensweisen und Botschaften, so wie wir sie damals erlebt haben, und dieses Programm spulen wir in bestimmten Situationen in kleineren oder größeren Ausschnitten genauso wieder ab, nach außen oder - in einer Art innerem Monolog - an uns selbst gerichtet.

Elterliche Botschaften können auch auf nonverbaler Ebene ausgedrückt werden, z.B. durch wohlwollendes Schulterklopfen, zärtliches Streicheln, hochgezogene Augenbrauen oder eine erdrückende Umarmung.

Dieser Eltern-Ich-Zustand wird in der Transaktionsanalyse nochmals unterteilt, nämlich in ein kritisches (oder kontrollierendes) und in ein fürsorgliches (oder nährendes) Eltern-Ich. Dabei bringen die transportierten Botschaften entweder einen positiven (lebensgebenden) Aspekt oder einen negativen (lebensnehmenden) Aspekt dieser Eltern-Ich Seite zum Ausdruck.

Das fürsorgliche Eltern-Ich:

Es äußert sich unterstützend und erlaubend, (ver-)sorgend und pflegend.

- Du darfst ruhig weinen, wenn dir etwas weh tut.
- Du kannst dir jederzeit eine Arbeitszeit nehmen.
- Ich behüte dich vor allem, was dir schaden könnte.
- Ich glaube, du brauchst dringend eine Arbeitszeit.

Das kritische Eltern-Ich:

Hier sind alle gesellschaftliche Gebote, Verbote, Normen und Wertungen gespeichert, die wir von den Eltern und anderen Erziehungspersonen gehört haben. Auch gesellschaftliche Werte und Normen, die wir verinnerlicht haben und die uns unterdrücken finden im kritischen Eltern-Ich ihren Ausdruck. Wenn wir selbst werten oder Regeln an uns oder andere richten, sind wir in unserem kritischen Eltern-Ich. Zum Beispiel: Benimm dich nicht so kindisch. oder: Eigenlob stinkt - also gib dir keine Selbstschmuser. Insgesamt hat das kritische Eltern-Ich eher die Grundüberzeugung „ich bin ok – du bist nicht ok."

Das Pig Parent

Auch die Radical Psychiatry arbeitet mit dem Modell der Ich-Zustände. Allerdings wird dort das „kritische Eltern-Ich als „Pig-Parent" bezeichnet. Hier ist gesellschaftliche Unterdrückung angesiedelt und äußert sich in verinnerlichten Überzeugungen, kritischen stimmen, Selbstabwertung, Abwertung anderer Personen

Das Kind-Ich

Wenn wir uns im Kind-Ich-Zustand befinden, fühlen und denken wir so, wie wir als Kind in einer ähnlichen Situation empfunden und gedacht haben. Wir empfinden dieselbe Freude, Angst oder Ohnmacht und hegen dieselben Gedanken und Umgangsweisen wie damals. In diesem Zustand können wir unseren existentiellen Ängste, aber auch unserer Lust und unserer Lebensenergie begegnen.

Im Kind-Ich drücken wir uns sehr oft nicht mit Sprache aus, sondern durch Lachen, Weinen, strahlende oder fragende Augen, wütendes Aufstampfen, verlegenes Lächeln usw.

Auch hier gibt es eine weitere Unterteilung, die Position des freien Kindes und in die des angepassten Kindes.

Das angepasste Kind:

Das angepasste Kind befindet sich in der Reaktion auf die Elternbotschaften und Normen, die vom eigenen Eltern-Ich oder von realen Personen ausgesendet werden, und antwortet darauf entweder rebellisch oder sich fügend.

Rebellisch:

- Nein, ich will den Teller nicht leer essen.
- Ich mache bei der Übung nicht mit, die macht mir Angst.
- Ich werde nie mehr jemanden um einen Gefallen bitten.
- Ich halte mich nicht an die Regeln.

Sich fügend / ängstlich:

- Ich bleibe im Bett, bis das Fieber weg ist.
- Ich erkenne die Leitung an.
- Ich werde nie wieder unartig sein.
- Ich möchte nicht zu viel Arbeitszeit für mich beanspruchen.

Das freie Kind:

Das freie Kind fühlt und handelt nicht auf elterliche Weisungen und Grenzziehungen bezogen, sondern lebt unzensiert, spontan und kreativ seine Gefühle und Bedürfnisse aus. Dies kann aber auch bedrohlich für sich und andere werden.

- Ich möchte jetzt einen großen bunten Drachen basteln.
- Komm, lasst uns zum Schluss noch was singen.
- Ich habe alle Blumen gepflückt, die ich finden konnte.
- Ich fahre euch alle mit meinem neuen Flitzer nach Hause.

Das Erwachsenen-Ich

Dies ist die Instanz in uns, die Informationen sammelt und verarbeitet, alte Informationen überprüft, Chancen berechnet, Möglichkeiten erwägt und Entscheidungen trifft. Dabei werden zur Einschätzung der Situation sowohl Außeninformationen, vom Wetterbericht bis zur Mimik der Person gegenüber, als auch die im Eltern-Ich und im Kind-Ich gespeicherten Botschaften, Erfahrungen und Bedürfnisse einbezogen. Im Erwachsenen-Ich gibt es keine weiteren Unterteilungen und keine positive oder negative Grundrichtung. Es werden Informationen und Vorerfahrungen ausgewertet und auf Grund dessen Entscheidungen getroffen.

Beispiel: Mein Zug fährt um 8:15 ab. Wann muss ich zuhause los gehen? Informationsquellen: Fahrplan und Erfahrungswert über Wegzeit bis zum Bahnhof „Ich muss um 8 Uhr losgehen, um rechtzeitig am Bahnhof zu sein".

Auch das Wissen über die F*oRT-Regel werden vom Erwachsenen-Ich verwaltet, z.B. ich merke, ich bin nicht aufmerksam und bitte aus dem Erwachsenen-Ich heraus um eine Aufmerksamkeits-Arbeitszeit. Da können dann aber andere Ich-Zustände dazwischen funken: Nicht-ok-Kind: „ Och nö, dann denken die anderen schlecht von mir." Kritisches Eltern-Ich: „Warum bist du gestern Abend auch so spät ins Bett gegangen? Jetzt nimm den anderen mal deswegen nicht Zeit weg!"

Bestimmt überwiegend das Eltern-Ich unser Fühlen und Handeln, sind wir meist gefangen in Wertungen und einschränkenden Normen, die wir uns und anderen abverlangen ("Man muss sich zusammenreißen"). Hat unser Kind-Ich die Oberhand, haben wir wahrscheinlich häufig Schwierigkeiten, im Alltag zurechtzukommen ("Ich bin nicht gut genug", "Ich lasse mir von niemand was vorschreiben"). Spricht aus uns ausschließlich das Erwachsenen-Ich, sind wir wohl eine sehr langweilige Zeitgenossin*.

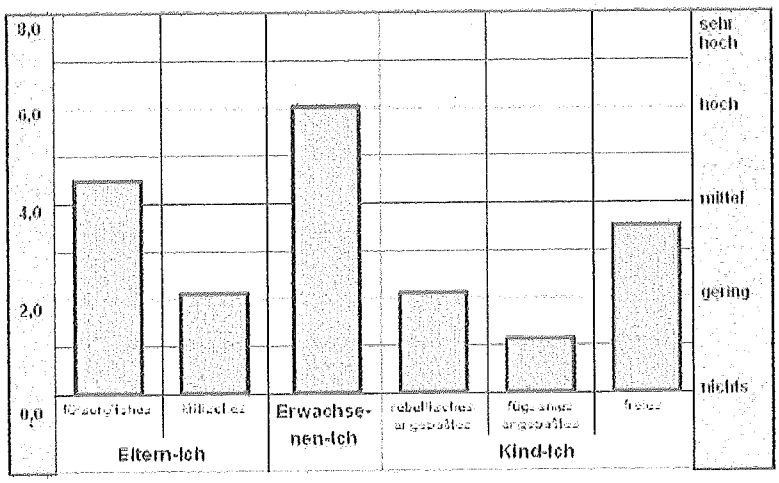
Egogramm

Jede Person hat eine individuelle Besetzung der Ich-Zustände, bzw. einen unterschiedlichen Zugang zu ihren Ich-Zuständen. Die TA spricht davon, dass die Ich-Zustände mit verschieden starker Energie besetzt sind.

Wir können schauen, wie unsere individuelle Besetzung der Ich-Zustände ist. Ist vielleicht mein kritisches Eltern-Ich stark besetzt, meldet es sich oft und laut. Wie stark ist mein freies Kind?

Ich kann mir das anschauen und wenn ich mag, auch verändern. Ich kann bestimmte Ich-Zustände einladen, sich häufiger zu zeigen. Z.B. indem ich mir bewusst Zeit nehme für spielerische Sachen. Ich kann auch mein fürsorgliche Eltern_ich stärken, indem ich zu Erlaubnissen arbeite, die ich mir selbst gebe.

Hier ein Beispiel eines Egogramms



innere Dialoge

Manchmal kann ich richtig beobachten, wie innere Stimmen (Gedanken) miteinander streiten. Da möchte ich gern einen Schmuser annehmen, genießen und mein kritisches Eltern-Ich sagt die ganze

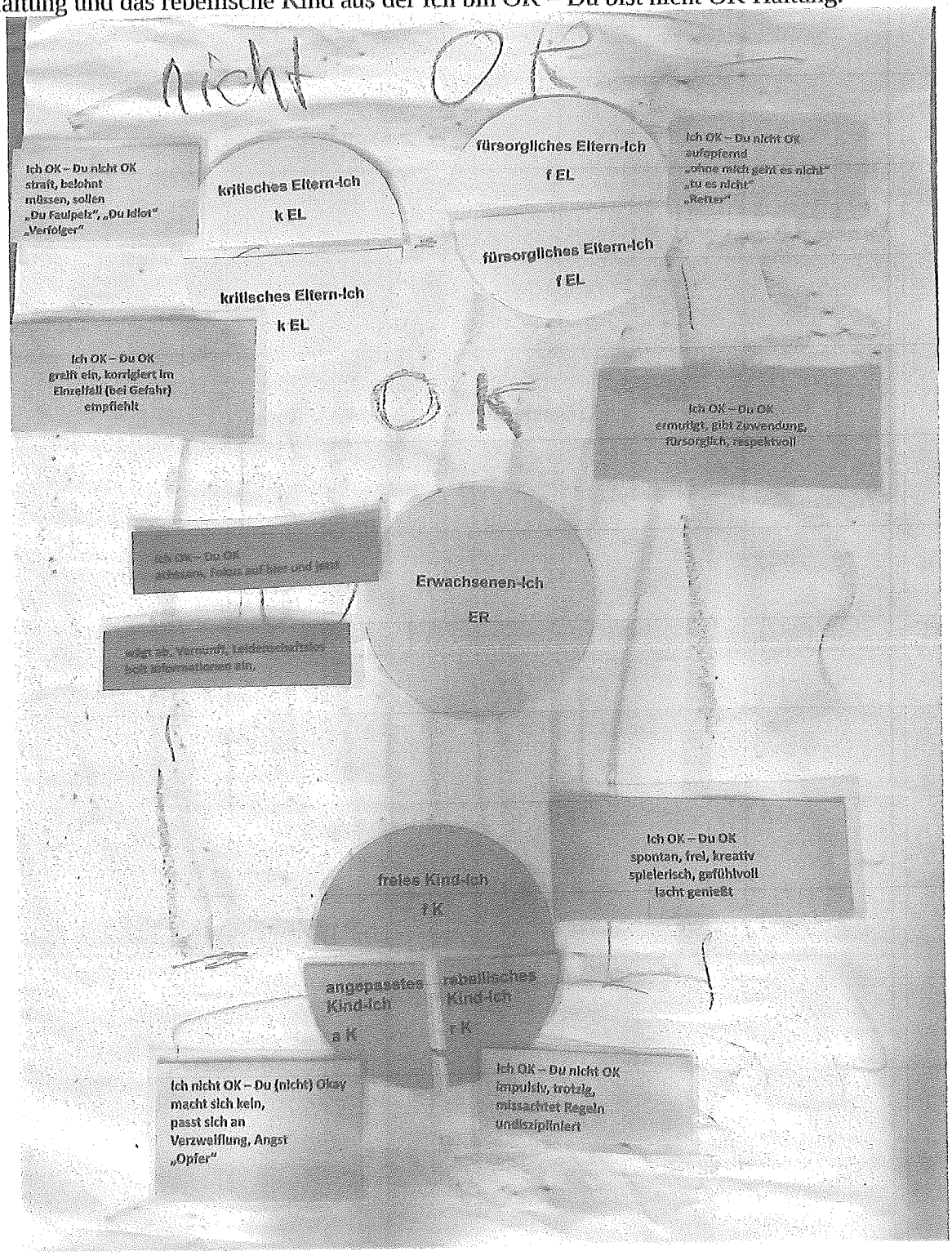
Zeit: „den hast du gar nicht verdient". Ich will gern etwas Neues wagen und mein ängstliches Kind sagt." das ist nicht sicher, du wirst bestimmt verletzt".

Ich kann mir diese Dialoge bewusst machen, schauen, welcher Ich-Zustand da gerade spricht, sich streitet, sie konkret fargen, was sie brauchen, ihnen widersprechen, meinem Kind von meinen fürsorglichen Eltern-Ich Erlaubnisse geben, usw.

Zusammenhang Ich-Zustände und OK-Haltungen

Die verschiedenen Ich-Zustände nehmen auch verschiedene OK-Haltungen an.

Das Erwachsenen-Ich und das freie Kind sind immer in der OK - OK Haltung. Das kritische Eltern-Ich und das fürsorgliche Eltern-Ich können sowohl die OK-OK Haltung einnehmen als auch die Ich bin OK – Du bist nicht OK Haltung. Das ängstliche Kind agiert aus der Ich bin nicht ok – du bist Ok Haltung und das rebellische Kind aus der Ich bin OK – Du bist nicht OK Haltung.



Fazit und eine Übung zu den Ich-Zuständen

Um mit allen Lebenssituationen und -anforderungen angemessen und befriedigend umgehen zu können, brauchen wir die Qualitäten aller drei Ich-Zustände. Ziel der Transaktionsanalyse und auch in F*oRT ist es, zu lernen, alle Ich-Zustände zu nutzen. Es geht darum, das Erwachsenen-Ich zu stärken, bewusst zu Rate zu ziehen, und von dort aus bewusst zu den anderen Ich-Zuständen Kontakt auf zu nehmen. Vom Erwachsenen-Ich aus können wir die Botschaften im Eltern-Ich überprüfen. Wir können uns von denen, die unsere Entwicklung behindern, verabschieden und neue, unterstützende Botschaften aufnehmen. Zudem hilft uns das Erwachsenen-Ich, die Signale, Bedürfnisse und kreativen Potentiale des Kind-Ichs nicht zu übergehen.

Ein Spiel, um uns den Ich-Zuständen auch emotional zu nähern ist das sogenannte „Abquatschen". Dabei gehen immer zwei Personen zusammen und ihr legt fest, wer beginnt. Person 1 möchte nun einen bestimmten Gegenstand (Pullover, Tasche, Kette, …) von Person 2 haben und darf alle Ich-Zustände nutzen, um den Gegenstand zu bekommen (schmeicheln, bitten, schimpfen, jammern, …). Person 2 will den Gegenstand nicht hergeben und antwortet ausschließlich mit „Nein" auf die Versuche von Person 1. Person 2 gibt keine Begründung, rechtfertigt sich nicht und versucht im Erwachsenen-Ich zu bleiben. Danach wird gewechselt.

Anschließend ist es häufig aufschlussreich zu schauen, in welchen Momenten es uns schwer fällt, im Erwachsenen-Ich zu bleiben, aber auch wie leicht es uns fällt in verschiedene Ich-Zustände zu gehen. Dazu könnt ihr eine Mini-Session und/oder eine Runde machen.

6.3.3 Die fünf Antreiber

Die sogenannten Antreiber sind eine spezielle Gruppe von Botschaften, die in unserem angepassten Kind-Ich abgespeichert sind. Sie klingen fast wie Erfolgsrezepte, die uns mitteilen, wie man es im Leben zu etwas bringt. Diese Botschaften werden besonders in Stresssituationen laut, wenn wir uns unsicher, ungenügend, überfordert oder hilflos fühlen. Während solcher Nicht-o.k.-Gefühle bieten uns die inneren Antreiber Botschaften an, die uns suggerieren, dass wir uns durch ein ganz bestimmtes Verhalten aus der Situation retten und (wieder) o.k. werden können:

- **Sei perfekt** - wenn du o.k. sein willst, darfst du keinen Fehler machen.
- **Sei gefällig** - wenn du o.k. sein willst, musst du die Erwartungen der andern erfüllen.
- **Streng dich an** - wenn du o.k. sein willst, musst du dich schon quälen.
- **Sei stark** - wenn du o.k. sein willst, musst du dich zusammenreißen und deine Gefühle und Bedürfnisse verbergen.
- **Beeil dich** - um o.k. zu sein, musst du dich enorm sputen.

In Untersuchungen wurde festgestellt, dass bei jedem Menschen - egal, welche Schicht, welche Kultur, welches Geschlecht - alle fünf Antreiber Umsetzung finden, dass aber jeder über einen oder zwei Hauptantreiber verfügt, die am häufigsten "anspringen". Wenn wir - in der Regel unbewusst – unserem Antreiber folgen, dann ist dies eine Notlösung unseres bedrängten Kind-Ichs. Wir greifen

auf Elternbotschaften zurück, deren Befolgung in der Kindheit zumindest in gewissem Maße Anerkennung eingebracht hat. Solange wir uns also beeilen, keinen Fehler machen oder die Erwartungen der anderen erfüllen, solange fühlen wir uns vor uns selbst besser. Die Strategien bieten also einen bedingten Schutz, obwohl das Scheitern inbegriffen ist.

Wir sorgen auch selbst dafür, dass wir den Antreibern folgen können. So dürfen uns z.B. bestimmte Sachen keinen Spaß machen, damit wir uns anstrengen können. Oder wir sorgen dafür, dass wir nicht rechtzeitig los kommen, damit wir ns beeilen müssen. Hier könnten wir viele Beispiele nennen. Du wirst aber selbst am besten wissen, welche Strategien du anwendest, um deinem Antreiber zu folgen.

Die Kehrseite aber ist, dass wir enorm viel Energie dafür aufbringen müssen, um dieses Verhalten durchzuhalten und dass der Schutz sofort endet, sobald wir einen Fehler machen, uns die Luft ausgeht, wir es irgendeinem nicht recht machen konnten und vor allem, dass bei allen Antreibern die tiefere Botschaft mitschwingt: Eigentlich bist du grundlegend nicht ok und kannst es sowieso nicht schaffen, aber wenn du dich gemäß der Antreiber verhältst, kannst du möglicherweise ok werden und es möglicherweise schaffen. Es führt also zu keinem stabilen ok-Gefühl.

Dieses Verhalten lässt sich nicht einfach abstellen. Wir können aber, wenn wir es bei uns selbst oder bei anderen bemerken, Erlaubnisse geben, die den Antreibern entgegenwirken.

Die Antreiber können auch als Sichtbarwerden von gesellschaftlichem Zwang und verinnerlichter Unterdrückung angesehen werden (Ich bin nur ok, wenn ich schnell, gefällig und stark bin, denn nur dann bin ich in einer kapitalistischen Welt gut verwertbar.).

Hier ein Überblick zu den fünf Antreibern, der Angst, die dahinter steckt, das Bedürfnis dahinter und die Erlaubnis, die du dir geben kannst, um deinem inneren Antreiber etwas entgegen zu setzen:

Antreiber	**Sei perfekt !**	**Sei gefällig !**	**Streng dich an !**	**Sei stark !**	**Beeil dich !**
Hauptangst	Angst vor Kritik, verbunden mit Scham	Angst verlassen zu werden	Angst es nicht zu schaffen, Angst vor Niederlagen	Angst vor Vertrauen	Angst, dass andere sich abwenden, Angst vor Mangel
Bedürfnis	Wissen und Können entsprechend der eigenen Fähigkeiten zu entfalten	Liebe und Zuneigung	Etwas zu leisten, wirksam zu sein	Sicherheit in sozialen Kontakten	die Fülle des Lebens zu erfahren
Erlaubnis	Du bist gut genug, so wie du bist.	Du darfst es dir selbst recht machen.	Du darfst es einfach tun. Du darfst es dir leicht machen.	Du darfst offen sein. Du darfst deine Gefühle ausdrücken.	Du darfst dir Zeit nehmen.

6.3.4 Transaktionen

In der Transaktionsanalyse wird der un-/bewusste kommunikative Austausch zwischen einer Person und einer anderen Person als „Transaktion“ bezeichnet. Diese kann verbal und nonverbal sein, d.h.

auch ein Stöhnen oder eine krausgezogene Stirn sind Teil einer Transaktion. Die differenzierte Betrachtung einzelner Transaktionen und deren möglichen Zwecken und Anliegen sind ein wichtiger Teil der Kommunikationstheorie von Eric Berne und ermöglicht es dem Betrachter (selbst und in Bezug auf andere), diese zu verstehen und gezielt darauf Einfluss zu nehmen. Eine Transaktion besteht immer aus einer Aktion an (Person A „spricht“) und einer Reaktion (Person B „antwortet).

Die Transaktionsanalyse unterscheidet drei Arten von Transaktionen:

Parallele (oder komplementäre) Transaktionen

Ich agiere aus einem bestimmten Ich-Zustand und bekomme die Reaktion, die ich erwarte, aus dem Ich-Zustand, den ich erwarte. Die Kommunikation könnte im Prinzip endlos weiter gehen. Beispiele:

- A: „Mir geht’s so schlecht." (Kind-Ich an fürsorgliches Eltern-Ich)
- B: „Du Ärmste, was ist los? Komm her!" (fürsorgliches Eltern-Ich an Kind-Ich)

- A: „Was kostet das Regal hier?" (Erwachsenen-Ich an Erwachsenen-Ich)
- B:"159 Euro " (Erwachsenen-Ich an Erwachsenen-Ich)

Überkreuzte Transaktionen

Die agiere aus einem bestimmten Ich-Zustand und de Reaktion kommt aber nicht aus dem Ich-Zustand, an den der Stimulus gerichtet war. Es erfolgt eine unerwartete Reaktion, die den Kommunikationsfluss (zumindest zunächst) abbricht.

Beispiele:

- A: „Mir geht’s so schlecht."(Kind-Ich an fürsorgliches Eltern-Ich)
- B: „Was kannst du tun, dass es dir besser geht?" (Erwachsenen-Ich an Erwachsenen-Ich)

- A: „Was kostet das Regal hier?" (Erwachsenen-Ich an Erwachsenen-Ich)
- B: „Steht doch dran. Sind sie blind?" (kritisches Eltern-Ich an Kind-Ich)

Verdeckte Transaktionen

Es werden zwei Botschaften gleichzeitig vermittelt, eine offene und eine verdeckte Botschaft, die zwei unterschiedlichen Ich-Zuständen entspringen. Die verdeckte Botschaft wird dabei meist durch nonverbale Signale vermittelt (Mimik, Tonfall, Körperhaltung etc.). Die verdeckte Botschaft bestimmt den Kommunikationsverlauf.

Beispiel:

- A: „Wie spät ist es"(offene Transaktion) - „immer kommst du zu spät“ (verdeckte Transaktion)
- B: „Kurz nach Fünf" (offene Transaktion) - „nun hab dich mal nicht so“ (verdeckte Transaktion)

Mit Kenntnis dieser Transaktionsprinzipien wird es leichter, den Verlauf zwischenmenschlicher Kontakte zu verstehen und bewusst zu beeinflussen. Das kann heißen, sich selbst bewusst zu werden, aus welchem Ich-Zustand ich eine Kommunikation beginne oder reagiere. Zu spüren, was

mein Bedürfnis dabei ist. Ich kann lernen, verdeckten Botschaften zu erkennen, ihnen zu entgehen, indem ich diese wahrnehme und direkt anspreche, oder auch, unbefriedigende Gespräche zu unterbrechen. Dies kann zum transparenten Austausch von Wünschen und Bedürfnissen führen.

6.3.5 Spiele der Erwachsenen

Neben den Transaktionen sind die sogenannten „Spiele" wichtiger Teil der Kommunikationstheorie der Transaktionsanalyse. Als Spiele werden aneinandergereihte Transaktionen zwischen zwei Personen bezeichnet, die damit enden, dass beide sich schlecht fühlen und zwar auf eine ihnen recht vertraute Weise. Spiele sind eine sehr verbreitete (unbewusste) Möglichkeit, um uns unsere Überzeugungen über unser Leben (siehe dazu auch Punkt 4.1.6) zu bestätigen. Dabei gibt es relativ harmlose Spiele, die lediglich das Wohlbefinden gefährden, Spiele 2. Grades, die seelische Verletzungen wiederholen und Spiele 3. Grades, die lebens- oder Freiheits- bedrohend enden.

Für die Beteiligten ist der Spielablauf unbewusst. Das direkte Motiv, um ein Spiel zu beginnen, ist meist ein Nicht-o.k.- Gefühl und ein „Hunger".

Laut TA haben Menschen drei große „**Hunger**":

- nach Anerkennung,
- nach Reizen
- nach Struktur

Werden diese drei Hunger nicht gestillt, suchen wir nach Möglichkeiten sie zu befriedigen. Selbst wenn die Möglichkeiten negativer Natur sind. So beginnen wir damit „Spiele" zu spielen und begeben uns in das Drama-Dreieckes (dazu weiter unten).

Unser Bedürfnis nach Zuwendung

Zum Thema Zuwendung, Wertschätzung und Anerkennung haben wir ja schon bei der Schmuse-Runde und beim Schmuse-Mangel etwas gelesen. In der Transaktionsanalyse wird das Bedürfnis nach Zuwendung als elementares Überlebensbedürfnis betrachtet, das enorm unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen bestimmt. Der Austausch von und die Suche nach Zuwendung sind demnach als Teil der wichtigsten menschlichen Aktivitäten zu sehen. Wie ohne Essen oder Trinken können wir auch ohne Zuwendung nicht existieren und deshalb setzen wir alles daran, uns diese zu beschaffen. Am sichersten ist es für uns, wenn wir uns die Zuwendung suchen, die wir (aus unserer Kindheit) gut kennen. So hat sich die innere Überzeugung entwickelt, dass negative Zuwendung wesentlich mehr und besser ist, als überhaupt keine.

Zuwendung gibt es in körperlicher Form (Streicheln, Umarmen, Schlagen), durch Mimik und Gestik (Lächeln, Zuwinken, strafende Blicke) und über Worte (Schmuser, Lob, Beschimpfungen). Intuitiv suchen wir uns zu unserer inneren Überzeugung passende Mitspielende und eröffnen das Spiel.

Wichtig ist, dass wir alle gelernt haben unsere Bedürfnisse nach Anerkennung über „Spiele" zu befriedigen. Oft war es uns nicht möglich, dieses Bedürfnis transparent und offen zu äußern. Spieler*innen sind nicht böse!

Spiele wurden

- Meistens in der Kindheit gelernt.
- Hatten damals auch oft Sinn.
- Weil z.B. auf dem direkten Wege keine Zuwendung gegeben wurde.

- Oder können das Erwünsche auf Umwegen erreichen – hier kann Geschlechtszuweisung auch eine Rolle spielen.

Spiele haben immer eine Positive Intention – könnte die Person sich anders und sinnvoller verhalten, dann würde sie es tun

Spiele haben immer einen Nutzen – sie sichern intensive, wenn auch negative Zuwendung

Spiele sind

- unbewusst
- nicht leicht erkennbar
- wenig rational verstehbar

das bedeutet, dass

- Spiele nicht absichtlich begonnen werden
- Auch die Spiel beginnende Person sich und dem Spiel ausgeliefert ist.

Mit Spielen können wir unsere Skripte (Grundpositionen) ausleben und bestätigen lassen: „Ich bin ein armes Schwein", „Die Welt ist schlecht", „Mich versteht sowieso niemand", „Alle anderen sind zu doof"...und wir erhalten gleichzeitig ein hohes Maß an Aufmerksamkeit.

Wir ziehen also immer eine Art „Gewinn" aus jedem Spiel. Wir bestätigen unser Skript und unsere OK Position und bekommen Anerkennung auf die uns vertraute Weise.

Und obwohl diese Spiele keinen „positiven" Ausgang haben, werden sie immer wieder inszeniert.

Spiele werden als eine periodisch wiederkehrende Folge von Transaktionen beschrieben, die äußerlich plausibel erscheinen, in Wirklichkeit aber von verborgenen Motiven beherrscht sind. Es ist immer eine "Falle" enthalten, die durch das verborgene Motiv bestimmt ist und einen klar definierten Nutzeffekt hat.

Als Spiel bezeichnet Berne eine Folge verdeckter Transaktionen, die von einem genau definierten Spielgewinn geleitet sind. Die in einem Spiel Agierende gibt vor, etwas zu tun, während sie in Wirklichkeit etwas Anderes tut:

Ziel eines jeden Spieles ist die „negative Auszahlung".

Ein Spiel beinhaltet insofern immer auch einen Schwindel.

Jedes Spiel läuft nach einem Schema ab:

- **"Trick"** Spielangebot: Der Trick besteht darin, dass Spieler A bei sich, beim anderen etwas übersieht oder missversteht oder verzerrt darstellt. Dies ist ein "Köder", der den Auslöser für das Spiel darstellt.
- **"Wunder Punkt"** (Anbeißen): Wenn Spieler B mit dem "Trick" an einem "wunden Punkt" getroffen wurde, dann steigt er in das Spiel mit ein.
- **"Verdeckte Transaktion"** (immer gleicher Ablauf) Nun entsteht eine Transaktion, bei der sowohl eine offene, als auch eine verdeckte Transaktion ablaufen.
- **"Wechsel des Ich-Zustands"** (Rollenwechsel): Einer der Spieler wechselt vom scheinbar vernünftigen Ich-Zustand in einer anderen Ich-Zustand und dabei wird die verdeckte Transaktion offenbar.
- **"Verblüffung"** (Negative „Auszahlung"): Der andere erkennt den Wechsel und reagiert auf das Gesprochene verblüfft, bzw. verärgert. Damit endet in der Regel das Spiel.

- "Nutzeffekt" Heimliche Belohnung („Rabattmarken" sammeln): In der Regel enden solche Spiele mit unguten Gefühlen.

Spiele und Ersatzgefühle

Spiele laufen unter Beteiligung von Ersatzgefühlen ab oder enden mit diesen: beleidigt, trotzig, überheblich… Auch diese werden in der Kindheit gelernt, z.B. über:

- Modell lernen: wenn die Bezugspersonen niedergeschlagen und traurig ist –anstatt ihre Wut zu zeigen
- Zuwendung: Die Eltern/ Autoritätspersonen das Kind nur beachten, wenn es wütend ist – nicht aber, wenn alles ok ist.
- Anweisungen: „Du bist nicht wütend, Du bist nur müde"

In diesen Fällen lernt das Kind nicht, seine echten Bedürfnisse zu befriedigen. Stattdessen lernt es über Ersatzgefühle Aufmerksamkeit zu erhalten.

Ausstieg aus Spielen

So kann ich dafür sorgen, selbst keine Spielangebote zu machen:

- dafür sorgen, genug positive Anerkennung zu bekommen, nach Schmuser fragen , Schmusemangel ansagen, mich selbst schmusen
- ausreichend Schmuser für mein Kind-Ich
- Intimität (z.B. coop. Vertrag)
- eigene Bedürfnisse erkennen und befriedigen
- Abwertungen (discounts) und Antreiber erkennen

So kann ich aus einem Spielangebot aussteigen

- Ins ER-Ich gehen, das ER-Ich der anderen Person ansprechen „Was kannst du selbst für dich (bei diesem Problem) tun", „Was brauchst du gerade (von mir)?"
- Wissen, was ein Spiel ist
- „Trick / Köder" erkennen
- auf negative Auszahlung verzichten

In der Radical Psychiatry gibt es auch noch den Begriff „Power Play". Das ist ein Spiel, manipulatives Verhalten, welches bewusst gespielt wird um andere dazu zu bringen etwas zu tun oder zu lassen, was sie nicht aus freien Stücken tun oder lassen wollen. Im Kapitel zum cooperativen Vertrag gehen wir noch einmal genauer darauf ein.

Übung zu den Spielen der Erwachsenen

Es gibt zahlreiche Spiele, denen Berne verschiedene Namen gegeben hat, z.B. das „Ja, aber – Spiel", „Ist es nicht schrecklich?" oder „Wenn du nicht wärst".

Um euch dem Thema auch praktisch zu nähern, könnt ihr das „Ja, aber – Spiel" mal durchspielen. Ihr geht zu zweit zusammen und bestimmt eine Person, die beginnt. Person 1 beschreibt ein kurzes Problem, z.B. dass sie nicht schlafen kann, weil es so hell in ihr Zimmer scheint. Person 2 versucht nun so viel praktische Vorschläge zu geben, wie Person 1 das Problem lösen könnte (Vorhänge, Umziehen, Schlafbrille, etc.). Person 1 antwortet nach jedem Vorschlag „Ja, aber..." und

argumentiert, warum diese Lösung nicht für sie ihn Frage kommt. Anschließend wird gewechselt. Zum Austausch, wie es euch mit der Übung ging, könnt ihr eine Mini-Session und/oder eine Runde machen.

Beispiel für das Spiel „Kick me!"

Paula (innere Überzeugung: „Ich schaffe das nicht!", Lieblingsgefühl: Schuld) und Klara (innere Überzeugung: „Ich kann mich auf niemanden verlassen!", Lieblingsgefühl: Ärger) lernen sich auf einem Fest kennen, kommen ins Gespräch und sind sich sympathisch (ich bin o.k. - du bist o.k.). Sie verabreden sich mehrmals miteinander, Paula kommt aber jedes Mal zu spät. Als Paula trotz voriger Beteuerungen auch beim vierten Treffen unpünktlich ist, platzt Klara der Kragen und sie eröffnet Paula wütend, dass sie nun endgültig keine Lust mehr hätte, sich mit ihr zu treffen. Beide gehen nach Hause, Klara ärgerlich und Paula mit Selbstvorwürfen. Beide haben also ihr Spielziel erreicht, haben sich ihre alte Überzeugung bestätigen können.

Dabei ist noch mal wichtig zu betonen, dass beiden Spielpartnerinnen nicht bewusst ist, was das eigentliche Ziel ihres Verhaltens ist. Paula ist sich nicht darüber bewusst, dass sie immer wieder zu spät kommt, um beim Gegenüber Vorwürfe zu provozieren und sich dann "zu Recht" wertlos zu fühlen. Klara ist sich nicht bewusst, dass ihre anfängliche Nachsichtigkeit ihr später die Grundlage liefert, um "zu Recht" heftig verärgert zu sein. Es gibt auch Spiele, bei denen die beiden Beteiligten im Spielverlauf die Positionen wechseln.

Es geht also nicht um wirkliche, positive Veränderung, sondern, wie bei jedem Spiel, letztendlich um die Versorgung mit Zuwendung und um die Bestätigung der inneren Überzeugung.

Maschengefühle

Die Gefühle, die wir am Ende eines Spiels erleben, sind sogenannte Maschengefühle. Die Transaktionsanalyse unterscheiden zwischen echten Gefühlen und Maschengefühlen. Der Ausdruck echter Gefühle ist ein angemessenes Mittel für die Bewältigung von Situationen im Hier und Jetzt. Wir betrauern einen Verlust, reagieren wütend auf eine Beleidigung, freuen uns über die Wärme der Sonnenstrahlen und beschließen, einen kleinen Spaziergang zu machen.

Maschengefühle sind dagegen keine angemessene Reaktion auf die aktuelle Situation. Sie tragen nicht dazu bei, das Problem zu lösen, sondern lassen uns eher verharren. Wir quälen uns selbst durch das Gefühl und üben einen subtilen Druck auf andere aus, etwas für uns zu tun (uns zu bedauern, uns das Problem abzunehmen, uns zu bestrafen).

Der Ausdruck von Maschengefühlen dient uns dazu, unsere alte innere Überzeugung zu bestätigen: es ist alles ganz schwierig/schrecklich/schmerzhaft...und wird wohl immer so bleiben.

Maschengefühle sind in der Kindheit erlernte und von außen geförderte Gefühlsmuster. Da uns als Kind die natürliche Reaktion auf Situationen oft nicht erlaubt war, z.B. wütend zu sein, wenn etwas

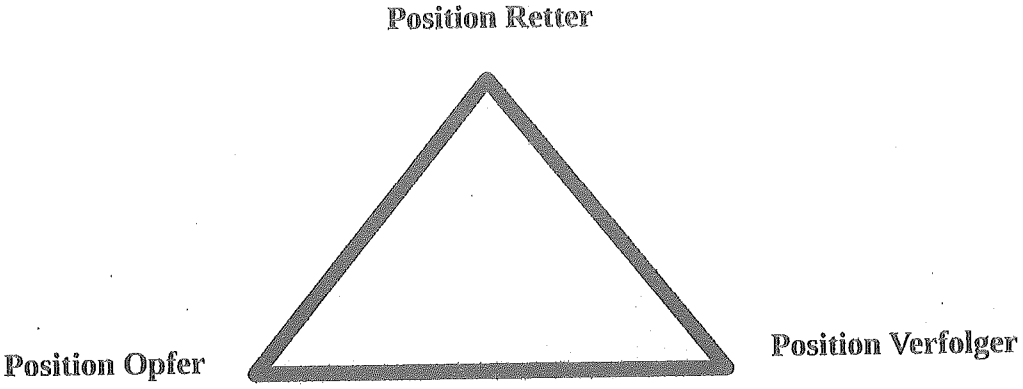
gegen unsere Bedürfnisse geschah, haben wir vielleicht entdeckt, dass wir mit Heulen mehr erreichten. Und so weinen wir oft heute noch resignativ in Situationen, in denen es angemessen wäre, wütend zu sein, greifen unbewusst auf die alte "Masche" zurück.

6.3.6 Drama-Dreieck

In vielen Spielen werden die Rollen des sogenannten Drama-Dreiecks (auch Retter*innen-Dreieck genannt) eingenommen. Die Einnahme einer dieser Rollen im Alltag verführt die_den Kommunikationspartner*in dazu, die dazu komplementäre Rolle einzunehmen. Deshalb wird auch von manipulativen Rollen gesprochen.

Obgleich fast jede Person von uns in Alltagssituationen, die Neigung hat, eine bestimmte der drei Rollen bevorzugt einzunehmen, kann es bei Auseinandersetzungen immer wieder zu Rollenwechseln kommen.

In bildlicher Darstellung werden die drei Positionen in einem Dreieck aufeinander bezogen:



Position: Opfer

Das Opfer agiert aus

- **der Grundhaltung** Ich bin nicht o.k. - du bist o.k.
- **dem Ich-Zustand** angepasstes Kind
  - Ich bin hilflos.
  - Ich bin weniger wert.
  - Ich bin weniger fähig.
  - Ich kann nicht alleine denken.
  - Ich schaffe es sowieso nicht.

Position: Retten

Retten agiert aus

- **der Grundhaltung** Ich bin o.k. - du bist nicht o.k.,
- **dem Ich-Zustand** fürsorgliches Eltern-Ich

aber:

- Ich bin nur o.k., wenn ich jemandem helfe.

- Ich bin nur o.k., wenn ich gebraucht werde.
- Ohne meine Hilfe schaffst du es nicht.

Position: Verfolgen

Verfolgen agiert aus

- **der Grundhaltung** Ich bin o.k. - du bist nicht o.k.
- **dem Ich-Zustand** kritisches Eltern-Ich oder (angepasstes) rebellisches Kind
  - Ich bin mehr wert als du.
  - Ich bin fähiger als du.
  - Ich kann alles besser.

Der Einstig kann aus allen Positionen heraus erfolgen, alle auf der verzweifelten Suche nach Zuwendung.

Aus der Opfer-Position kommt z.B. „Ich weiß nicht mehr was ich tun soll, um da heraus zu kommen."

In der Retter Position wird das Spielangebot angenommen: „Ach was, sieh nicht so schwarz. Du solltest einfach endlich mal…".

Häufig kommt es, wie bereits erwähnt, während einer Auseinandersetzung zu einem Rollenwechsel. Im Spielverlauf kann nun eine Person, welche zuerst in der Opfer Position war und sich der Retter Position unterwirft, dessen plötzlich überdrüssig werden, z.B. wenn sie sich entmündigt vorkommt, und dagegen rebelliert, wobei sie in die Position Verfolger wechselt, während ihr früherer Retter sich jetzt plötzlich als Opfer erlebt.

„Du willst mir ja nur gut zureden, im Grunde aber interessiert dich meine Situation einen Dreck!"

Die Person in der Retter Position kann auch resignieren und in die Position Opfer wechseln: „Ich weiß jetzt auch nicht mehr weiter", woraufhin das Opfer in die Verfolger Position gehen kann: „Ha, ich wusste doch, dass du mir keine Hilfe bist!"

Die Rollenwechseln oft mehrfach im Spielverlauf, bis eine Person endgültig "genug" hat.

Manchmal begegnen uns Personen, die sozusagen immer jemanden aus einer dieser drei Rollen ansprechen. Reagiert die angesprochene Person nicht aus einer Gegenrolle oder lässt sich nicht in eine solche hineinmanövrieren, verlieren sie entweder das Interesse an der Beziehung oder versuchen es manchmal mit einer anderen der drei Rollen. Wer autonom ist und die Grundeinstellung »Ich bin O.K., du bist O.K.« einnimmt, wird weder aus einer dieser Rollen agieren noch sich in eine dieser Rollen hineinschieben lassen.

Bei F*oRT achten wir darauf, nicht ungefragt andere Personen zu unterstützen, keine Ratschläge einzuholen und keine Ratschläge zu geben. Wir gehen davon aus, dass Personen wissen was sie brauchen, eigene Lösungen finden können und offen und klar nach Unterstützung zu fragen. Jede Person bekommt Zeit und Aufmerksamkeit, um herauszufinden, was sie tatsächlich selbst will und braucht. Als Unterstützung andererseits können wir lernen, dass es nicht unsere Verantwortung ist, dafür zu sorgen, dass es der anderen "besser" geht.

Häufig führt es beim Start einer F*oRT-Gruppe zu Irritationen, wenn die Anleiter*innen z.B. darauf hinweisen, wenn Taschentücher ungefragt gereicht werden oder gleich mehrere aufspringen, wenn es an der Tür klingelt. Dies sind alles Verhaltensweisen, die wir aus der Retterinnen*-Position

heraus machen und die implizit sagen, dass wir der betreffenden bzw. der Leitung nicht zutrauen, selbst für sich zu sorgen.

6.3.7 Glaubenssätze

Unter Glaubenssätzen versteht die Transaktionsanalyse jede Botschaft die auf der Überzeugung beruht, dass nicht ich selbst, sondern irgendetwas oder irgendeine Person für mein Wohlbefinden verantwortlich ist.

Die vier Glaubenssätze lauten:

1. „Ich habe die Macht zu bewirken, dass du dich wohl fühlst!“
2. „Du hast die Macht zu bewirken, dass ich mich wohl fühle!“
3. „Ich habe die Macht zu bewirken, dass du dich schlecht fühlst!“
4. „Du hast die Macht zu bewirken, dass ich mich schlecht fühle!“

Zum Beispiel sagen wir:

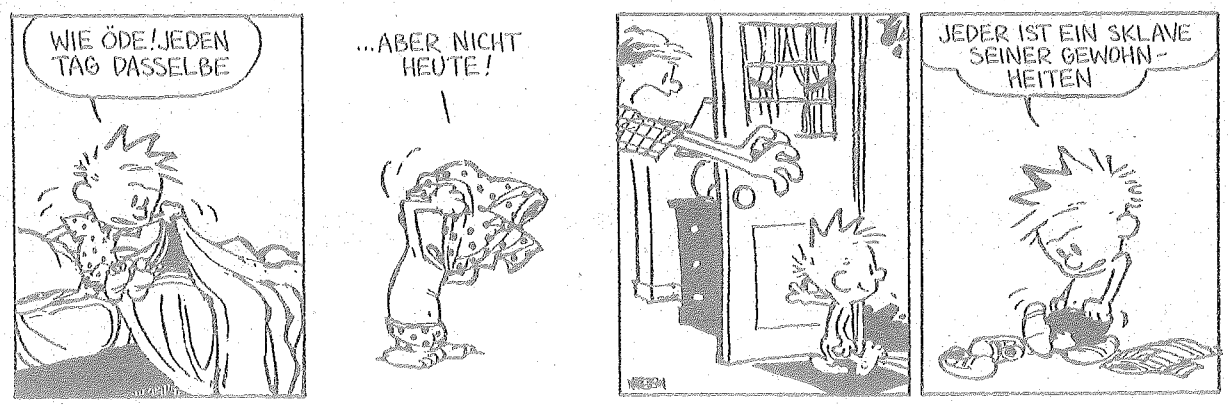
- „Du hast mich geärgert!“ (statt „Ich habe mich über das, was du gesagt/getan hast, geärgert!“
- „Du sagst mir auch gar nichts, was mich fröhlich stimmen könnte!“ (statt »“ch bringe es nicht fertig, unter diesen Umständen froh zu sein!“
- „Dieses Wetter deprimiert mich!“ (statt: „Ich lasse mich von einem solchen Wetter deprimieren!“

Die vier Überzeugungen werden oft als Anass genommen, einem eigenen Antreiber zu folgen, eine nicht OK-Haltung einzunehmen, bestimmte Positionen aus dem Drama-Dreickeck zu besetzen, Lieblingsgefühle einzunehmen oder Spiele zu spielen.

Wenn ich z.B. den Glaubenssatz habe „Du hast die Macht zu bewirken, dass ich mich schlecht fühle!“, dann nehme ich die Haltung „ich bin nicht okay – du bist okay“ ein.

Die vier »Glaubenssätze« haben eine enge Beziehung zu den Positionen des Drama-Dreiecks, indem der Erste Glaubenssatz eine Retter-Position, der Zweite eine Opfer-Position auf der Suche nach einem Retter, der Dritte eine Verfolger-Position, der Vierte eine Opfer-Position auf der Suche nach einem Verfolger begründe.

Das bedeutet nicht, dass wir nicht nach Unterstützung, Trost, Nähe usw. fragen oder geben sollen. Es geht darum, dass wir unsere Wünsche nach Zuwendung formulieren und nicht erwarten, dass andere von sich aus schon wissen, was wir brauchen und es uns geben.



6.3.8 Lebensskript

Neben der Persönlichkeits- und der Kommunikationstheorie beinhaltet die Transaktionsanalyse eine Theorie der Lebensmustergestaltung. In der Transaktionsanalyse wird davon ausgegangen, dass Menschen in den ersten Lebensjahren eine Art Regieplan aufstellen. Er beeinflusst den gesamten Ablauf: ob das Leben ein lustiges oder ein tragisches wird, welche Art von Leuten darin vorkommen dürfen, welche nicht, wie lange es dauert und auf welche Weise es endet. Dieser Regieplan, diese sich wiederholenden Muster in Kommunikation, Verhalten und Lebensgestaltung werden in der Transaktionsanalyse "Lebensskript" genannt.

Welche Art von Plan wir aufstellen, hängt davon ab, welche Erlebnisse wir in der Kindheit hatten, wie wir diese Erlebnisse interpretiert haben und welche Schlussfolgerungen wir daraus gezogen haben. Das Skript enthält Beschlüsse, die ausdrücken, wie wir als Kleinkind die Umwelt in Bezug auf uns wahrgenommen haben. Solche Beschlüsse können, neben den oben schon erwähnten Grundüberzeugungen, z.B. folgende Aussagen sein:

- Es wäre besser, es gäbe mich nicht.
- Es ist besser, keine Gefühle zu haben.
- Ich traue niemandem, der freundlich zu mir ist.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin verrückt.

Das ganze weitere Leben sind wir nun damit beschäftigt, diesen Lebensplan umzusetzen. Die im Skript festgelegten Beschlüsse hindern uns immer wieder daran, Situationen und Menschen unvoreingenommen zu begegnen, oder sie bringen uns dazu, die Situationen so zu beeinflussen, dass sie mit unseren Überzeugungen übereinstimmen. In der Erreichung dieses Ziels sind wir sehr hartnäckig und ausdauernd und haben dafür eine ganze Reihe von Techniken entwickelt, z.B. die Spiele.

6.3.9 Discountanalyse

In der Transaktionsanalyse sprechen wir von Discounts oder vom Discounten, wenn eine Person unbewusst Informationen nicht zur Kenntnis nimmt, die für die Lösung eines Problems relevant sind. Übersetzt ins Deutsch könnte man einen Discount als Abwertung, Ausblendung, Missachtung, Leugnung oder Geringschätzung bezeichnen.

Discounten ist also eine Strategien zur Vermeidung von Problemlösungen und Leugnen die eigene Lösungskompetenz. Bleibe ich also bei der Lösung eines Problems stecken, liegt mindestens ein Discount vor. Da kann es hilfreich sein, sich die Discounttabelle anzusehen und zu erforschen, auf welcher Stufe ich mich gerade befinde.
Es gibt verschiedene Stufen, auf welchen discountet werden kann. Diese Stufen sind in der Problemlösungstreppe dargestellt. Hier werden die einzelnen Stufen kurz beschrieben am Beispiel "unpünktlich sein"

- **D1: Leugnung des Umstandes**: "Ich komme nie zu spät":
- **D2: Leugnung des Problems**: D1 wird wahrgenommen: "Ich komme zu spät" aber "Wo ist das Problem?"

- **D3: Leugnung der Alternativen:** D1 und D2 wird wahrgenommen: "Ich komme zu spät und ich sehe, dass dies ein destruktives Muster von mir ist" aber "das liegt nicht an mir. Die Bahn bleibt ständig stehen, das Telefon klingelt, wenn ich losgehen will,...."
- **D4: Leugnung der Brauchbarkeit von Alternativen:** D1-D3 wird wahrgenommen: "Ich komme zu spät und ich sehe, dass dies ein destruktives Muster von mir ist und andere schaffen es auch pünktlich zu sein" aber "Ich bin eben so strukturiert" "Ich schaffe es einfach nicht, mich irgendwo loszureißen um dann pünktlich zu kommen,...."
- **D5: Scheitern an der Umsetzung:** D1 - D4 wird wahrgenommen. "Ich komme zu spät und das ist doof für euch und auch für mich und andere schaffen es auch pünktlich zu sein und ich habe auch schon Ideen, wie ich das schaffen kann" aber "Ich scheitere regelmäßig daran" **Hier kann dann die Kontraktarbeit ansetzen. Die Schritte davor können in Arbeitszeiten bearbeitet werden.**
- D6: Lösung des Problems

Diese Stufenleiter geht aber nicht nur in eine Richtung, sondern wir können munter darauf auf uns ab gehen. Es kann sein, dass ich schon auf Stufe 5 war, meine Lösungsideen nicht funktioniert haben und ich rutsche dann wieder auf Stufe 2 „Ist doch kein Problem für mich".

Gerade wenn wir an unserer eigenen Entwicklung arbeiten, uns unsere für uns destruktiven Muster ansehen, kann es schmerzhaft werden und erschöpfend sein. Dann brauchen wir Pausen, müssen vielleicht „leugnen", haben das Gefühl, keine Lösungen zu finden. Da hilft nur, wohlwollend und geduldig mit sich selbst zu sein.

6.3.10 Therapieverträge

Mit F*oRT üben wir, mehr Offenheit und Klarheit in unser eigenes Leben und in unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu bringen. Und wir bearbeiten unsere einschränkenden Muster, Skriptbotschaften und Antreiber. Ein Baustein dabei sind die Kontrakte. Kontrakt heißt so was wie Vertrag oder Abmachung.

Warum machen wir bei F*oRT Therapieverträge

Bei Start einer F*oRT-Gruppe gibt es Zeit und Raum dafür, dass jede Person eine Kontrakt-Arbeitszeit macht. In dieser schließt du einen Kontrakt mit dir selbst. Nachdem du diesen Kontrakt mit einer Unterstützung (beim Start meistens mit einer der Anleiter*innen) erarbeitet hast, wird er in einem Satz formuliert und mit Datum im Protokollbuch eurer Gruppe festgehalten. Es geht dabei nicht um druckreife Formulierungen, sondern darum, dass du die Worte findest, die sich für dich richtig anfühlen. Deine intuitive Intelligenz ist wieder einmal gefragt. Du kannst immer wieder in dem Protokollbuch blättern und nachsehen, wie deine Kontrakte lauteten und dich daran erfreuen, was du schon alles erreicht hast.

Kontrakte bleiben so lange gültig, wie die einzelne Person das will. Stimmt ein Kontrakt nicht mehr oder ist er erfüllt, kannst du einen neuen schließen. Es kann auch sehr hilfreich sein, einen Zeitrahmen mit in den Kontrakt aufzunehmen (z.B. ersten Teilschritt bis in vier Wochen). Insgesamt ist es möglich und gut, in den F*oRT-Sitzungen das Thema „Kontrakte" öfter zu wiederholen.

Was kann dein individueller Kontrakt beinhalten?

Dein Kontrakt mit dir selbst kann ein Ziel festhalten, dass du dir selbst gibst. Oder eine Veränderung, die du für dich anstrebst, der nächste Schritt in deiner Entwicklung.

Was ist dabei wichtig?

Dein individueller Kontrakt ist so was wie dein roter Faden durch deine Arbeit mit F*oRT. Du bist die einzige Person, die weiß, was du im Leben willst. Du siehst und spürst am besten, welcher Veränderungsschritt im Augenblick ansteht. Du hast die volle Verantwortung für dein Handeln. Du entscheidest, was für dich wichtig ist und übernimmst Verantwortung dafür.

Wie könnte ein Kontrakt lauten?

Wenn du dich z.B. bei den Dingen, die du tust, öfter verzettelst und das Gefühl hast, dass du im Grunde nichts erreichst, könnte dein Kontrakt lauten: „Ich formuliere meine Ziele klar und deutlich und verfolge sie konsequent."

Oder wenn du dich oft mit Kaffee hochputscht: „Ich akzeptiere, wenn ich müde bin und ruhe mich dann aus."

Oder wenn du dich nach Nähe zu anderen Menschen sehnst, es dir aber schwer fällt, diese zuzulassen: „Ich lasse Nähe zu."

Was ist wichtig bei der Formulierung?

Der Kontrakt ist in der Gegenwartsform formuliert.

Nicht „Ich will Nähe zulassen.", sondern „Ich lasse Nähe zu.". Durch diese Formulierung soll deutlich werden, dass es jetzt schon so ist, dass wir den Entschluss ab sofort in die Tat umsetzen können. Wir wollen Nägel mit Köpfen machen und ausdrücken, dass wir keineswegs zögern den Kontrakt zu erfüllen, zum Beispiel indem wir sagen „Ich bin / mache / lasse / nehme..." statt „Ich will versuchen...". Die Botschaft an unser Unterbewusstsein ist ohne das "will" klarer und deswegen ist der Satz effektiver.

Wir nutzen nur positiv formulierte Sätze für unsere Kontrakte, also nicht "Ich weiche den Problemen nicht mehr aus," sondern "Ich stelle mich den Problemen." Unser Unbewusstsein nimmt Verneinungen nämlich nicht wahr und macht aus dem Satz „Ich will nicht mehr aus Langeweile Schokolade essen„ Ich will aus Langeweile Schokolade essen".

Es gibt auch keine "Schweinebotschaften" in den Kontrakten, wie "Ich muss konsequent sein." Dieses „muss" oder „soll" ist dieselbe Formulierung, wie wir sie schon oft in unserer Erziehung kennengelernt haben. Wir brauchen keine Zwänge gegen uns selbst, sondern wir gehen liebevoll mit uns um und lassen uns die Zeit, die wir für unsere Weiterentwicklung brauchen.

Wichtig ist auch, dass der Inhalt realistisch und erreichbar ist. Auch wenn sich das vielleicht im ersten Moment nicht so anfühlt.

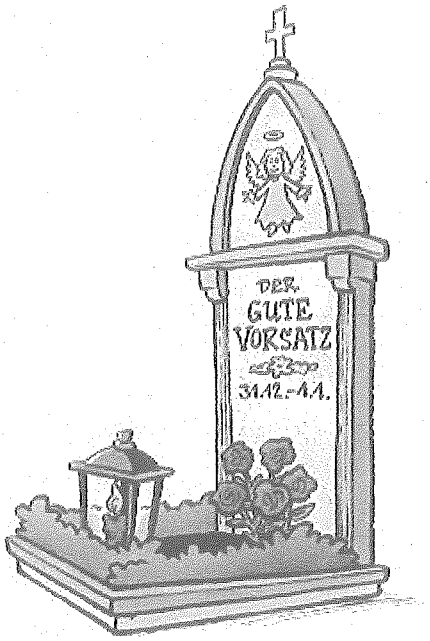
Versuche den Kontrakt für dich attraktiv zu gestalten. Überprüfe, ob es dir auch Spaß, Freude, Zufriedenheit, Genugtuung oder Lust bereitet, wenn du dir vorstellst, dass der Kontrakt erfüllt ist.

Mach dir die Eigenverantwortlichkeit in deinem Kontrakt deutlich. Du bist für deine Entwicklung zuständig, niemand anders.

Ich-Zustände und Kontrakte

Bei deinen individuellen Kontrakt sind alle Ich-Zustände beteiligt, die in der OK-OK Haltung sind.

Kontrakte, die aus dem kritischen Eltern-Ich gemacht werden, haben häufig einen disziplinierenden Ansatz und diese Kontrakte halten wir nicht lange durch. Zu erkennen sind solche Kontrakte an Worten wie: Müssen, sollen, es ist wichtig,…



Aus dem fürsorglichen Eltern-Ich

- gebe ich mir die Erlaubnis zur Veränderung. Ich darf wachsen, mich entwickeln, Belastendes und Einschränkendes verabschieden.

Aus meinem freien Kind-Ich

- hole ich mir die Motivation, den Spaß und die Freude für mein Kontrakt. Ohne den Anteil meines freien Kind-Ichs wird es mir unmöglich sein, den Kontrakt zu verwirklichen. Du kannst fühlen, ob du dein freies Kind-Ich dabei hast, wenn du dir vorstellst wie es ist, wenn dein Kontrakt erfüllt ist. Entsteht da Freude in dir? Dann ist es dabei.

Das Erwachsenen-Ich

- schaut ob der Kontrakt realistisch, konkret und erreichbar formuliert ist,

Oft sind unsere individuellen Kontrakte noch zu groß und unrealistisch und das kritische Eltern-Ich schlecht sich ganz unbemerkt an. Fühle in deinen Kontrakt rein, fühlt er sich gut an, hast du Freude an der Vorstellung ihn erreicht zu haben, ist er realistisch und machbar für dich?

Für das Arbeiten zu deinem individuellen Kontrakt können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie fühlt es sich an, wenn ich mir vorstelle, dass ich meinen Kontrakt erfüllt habe?
- Was oder wer kann mich bei der Erreichung meines Kontrakts unterstützen? (z.B. x ruft mich am Donnerstag an, ob ich y schon gemacht habe)
- Welche Teilziele kann ich mir in einem überschaubaren Zeitrahmen stecken?
- Welche /äußeren Umstände könnten meinen Kontrakt sabotieren?
- Wie schaffe ich es, meinem Kontrakt auszuweichen?
- Welche Ängste habe ich bzgl. meines Kontrakts?

- Was könnten unterstützende Konsequenzen bei Nicht-Einhalten sein? (Wie z.B. erst mal in die Saune gehen um wieder in meine Kraft oder Entspannung zu kommen).

Wie arbeite ich mit meinen Kontrakt bei F*oRT

Du kannst dir regelmäßige Arbeitszeiten zu deinem Kontrakt nehmen. Auch als Gruppe könnt ihr regelmäßig zu euren Kontrakten arbeiten und dafür einen Rhythmus festlegen.

Du kannst dir „Hausaufgaben" aufgeben und in der nächsten Arbeitszeit schauen, was gut daran war, wie weit du gekommen bist, ob du sie behalten, verändern möchtest.

Du kannst dir eine Unterstützung für deinen Kontrakt holen. Diese Person könnte dich z.B. an bestimmte Dinge erinnern, oder du kannst sie anrufen, bevor du etwas tun willst, was gegen deinen Kontrakt ist (z.B. rauchen, die Ex-Liebesbeziehung anrufen, …).

6.3.11 Umsetzung der Transaktionsanalyse bei F*oRT

Wie lässt sich nun dieses Wissen aus der Transaktionsanalyse in der Gruppenarbeit mit F*oRT anwenden? Einige Hinweise dazu sind schon genannt worden.

Hier nun noch mal konkret an ein paar Beispielen:

Arbeitszeiten, aber z.B. auch "Gutes und Neues" oder andere der Runden können auch Stresssituationen für uns sein - weil wir nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben (Antreiber „beeil dich"), weil uns die Sache, über die wir sprechen wollen, peinlich ist (Stimme kritisches Elter-Ich), oder einfach nur, weil wir so ungewohnt viel Aufmerksamkeit haben (frage nicht nach Anerkennung). Wenn du in einer Arbeitszeit bemerkst, dass die Person, die du gerade unterstützt, rasend schnell spricht, kannst du ihr sagen: „Du hast alle Zeit, die du brauchst"Oder du kannst sie fragen ob sie sich selbst die Erlaubnis gibt, die Zeit zu brauchen, die sie eben braucht.

Oder eine Person ist weniger mit der Lösung ihres Problems beschäftigt, als damit, dass die Gruppe sich nicht langweilt und die Unterstützerin jedes Detail versteht. Hier kann es gut tun, ihr zu versichern, dass es jetzt ganz allein um ihre Erwartungen und Bedürfnisse geht.

Du kannst dich auch in deiner Arbeitszeit ganz gezielt mit den Methoden aus der Transaktionsanalyse unterstützen lassen. Du kannst dich z.B. während du deinen widersprüchlichen Gedanken zu einem inneren Konflikt nachgehst, von deiner Unterstützung immer wieder fragen lassen, aus welchem Ich-Zustand heraus du gerade sprichst.

Eine andere Möglichkeit ist, je ein Kissen mit den verschiedenen Ich-Zuständen zu belegen und sich auf oder vor das Kissen zu stellen, das dem momentanen eigenen Ich-Zustand zugeordnet ist, von dort aus Dialoge mit den anderen Ich-Zuständen zu führen, und dann auch die Kissen zu wechseln.

Wir können die F*oRT-Gruppe nutzen, um Bewusstheit über das Zusammenwirken unserer verschiedenen Ich-Zustände zu erlangen. Wir können nach und nach unsere alten Überlebensstrategien und Reaktionsmuster erkennen lernen, die uns zwar bisher geschützt und durchs Leben geführt haben, uns aber einengen und immer wieder zur Wiederholung schmerzlicher Erfahrungen führen. Mit der Unterstützung der Gruppe können wir üben und lernen, neue, "erwachsenere" Wege zu gehen. Wir können unsere Antreiber erkennen üben und sie mit Erlaubnissen entkräften. Wir können lernen, keine Spiele mehr zu beginnen oder mitzuspielen und dafür unser Bedürfnis nach Zuwendung und Anerkennung direkt zu äußern. Wir können in der Gruppe nach Körperkontakt und Arbeitszeiten fragen oder konkret Schmusemangel äußern. Und wir können nach vielen weiteren angemessenen Möglichkeiten suchen, um auch außerhalb der Gruppe genügend positive Zuwendung zu erhalten. Ärger oder Nicht-o.k.-Gefühle müssen wir nicht

länger sammeln, sondern können sie direkt in Arbeitszeiten oder in Grollen loslassen. Mit Hilfe unseres Erwachsenen-Ichs können wir unsere Glaubenssätze und inneren Botschaften aufspüren und uns mit ihnen verändernd auseinandersetzen. Dies alles bedeutet letztendlich, dass wir an unserem Lebensskript arbeiten und es positiv für uns verändern. Am wichtigsten dabei aber ist es, zu lernen, uns selbst und den anderen gegenüber immer mehr das o.k. entgegenzubringen.

7 Radical Psychiatry (RP)

Das U.S. amerikanische Radical Psychiatry Kollektiv (RP) entstand in den 70er Jahren zur Hochzeit gesellschaftlicher Kämpfe: Civil Rights Movement, Anti-War Movement, LGBT Liberation Movement und Feminist Movement.

Vertreter*innen der Radical Psychiatry übten Kritik an den gesellschaftlichen Verhältnissen und an dem damaligen Psychotherapie- und Psychatriesystem. Unter anderen galt die Kritik auch den damals praktizierenden Therapeut*innen. Therapeut*innen individualisieren persönliches Leid, blenden gesellschaftliche Verhältnisse aus und seelisch verletzte Menschen würden lediglich entmündigt, etikettiert und verwahrt. In der Kritik an der damaligen Praxis wurden nicht die Individuen als krank bezeichnet, sondern die gesellschaftlichen Verhältnisse. Ein Beispiel dafür ist, dass in der Radical Psychiatry keine Diagnosen gestellt werden, folglich arbeitet sie auch nicht basierend darauf.

Aus dieser Kritik heraus bildete sich das Kollektiv von „radikalen Therapeut*innen“ welche neue Therapiekonzepte – die Radical Psychiatry - (u.a. auf Grundlage der Transaktionsanalyse) entwickelte und verschiedene Gruppentherapien (Problem Solving Groups) anbot. Im Gegensatz zur hegemonialen Psychiatrie legen sie ihrer therapeutischen Praxis eine Analyse gesellschaftlicher Machtverhältnisse zugrunde.

Das RP- Kollektiv hatte mit den von ihnen organisierten Gruppentherapien (problem solving groups) das Anliegen, Bewusstsein über verinnerlichte Unterdrückung zu ermöglichen und Isolation aufzubrechen, um im emanzipatorischem Sinne aktionsfähig zu werden. Im Gegensatz zur hegemonialen Psychiatrie legen sie ihrer therapeutischen Praxis eine Analyse gesellschaftlicher Machtverhältnisse zugrunde.

In diesen Selbsthilfegruppen sollten die Menschen selbst festlegen bzw. herausfinden, was sie verändern wollen. Da der Ursprung der psychischen Probleme in der Unterdrückung gesehen wurde, musste auch die Unterdrückung innerhalb der Therapien bedacht werden sowie die gesellschaftliche Position einer Person. In ihrer Kritik bezieht sich die Radical Psychiatry positiv auf Marx und auf Gramsci.

7.1 Kritik an Psychiatrie

Das RP-Kollektiv übte heftige Kritik an der herrschenden Theorie und Praxis der Psychiatrie. Sie bezeichnetet die

- Psychiatrie als soziales Kontrollinstrument
- Therapeut*innen als „Gehilf*innen zur Stabilisierung von Machtverhältnissen
- und befanden, dass die bisherige Therapie ohne notwendige Machtanalyse praktiziert wird

Sie gingen davon aus, dass sogenannte psychische Krankheiten eine riesige Reihe an normalen menschlichen Phänomenen beschreiben: RP begreift „Pathologien” wie Depressionen und Ängste als Symptome einer weitverbreiteten Schieflage des sozialen Miteinanders. Es müsse mehr untersucht werden, welchen Einfluss unterdrückerische Verhältnisse, wie Armut, Rassismus etc.,

auf mentales und soziales Wohlbefinden haben. Alle „psychiatrischen Störungen", außer diejenigen die tatsächlich auf organische Umstände zurück zu führen sind (bspw. Gehirnverletzungen), werden als eine Form von Entfremdung begriffen.

7.2 Das Menschenbild der Radical Psychiatry

Die Radical Psychiatry geht davon aus, dass wir Menschen von Natur aus dazu in der Lage sind zu denken, Zusammenhänge zu begreifen, in eigener Verantwortung Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen. Dies alles im Einklang mit unserem Körper und unseren Gefühlen sowie in Harmonie mit unserer Umwelt. Diese natürlichen Fähigkeiten des Menschen gelten in der Radical Psychiatry als Quellen individueller Macht (Power), da sie die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit ermöglichen.

7.3 Theoretische Hintergründe der Radical Psychiatry

Psychische Störungen sind laut der Radical Psychiatry vor allem durch soziale, politische und wirtschaftliche Bedingungen begründet. Die Verhältnisse, in den wir leben, unterdrücken uns, setzen sich in unserem Inneren fest und manifestieren sich in unseren sozialen Beziehungen.

7.4 Entfremdung

Die Radical Psychiatry versteht Entfremdung als einen Prozess, der sowohl das Herz als auch die Hände betrifft. Nicht nur die Arbeit ist entfremdet, nicht nur die Individuen sind voneinander entfremdet, sondern auch jeder von uns ist von unserer eigenen Menschlichkeit entfremdet.

Entfremdung ist: Unterdrückung + Mystifikation + Isolation

- Unterdrückung
  - gesellschaftliche Verhältnisse, unterschiedliche soziale Positionierungen, Normen, Zugänge, …
  - durch erwachsene Bezugspersonen „unbewusst" weiter gegeben
- Mystifizierung
  - Unterdrückung wird legitimiert
  - … geleugnet
  - „scheitern" wird sich selbst zugeschrieben
  - Resignation, Ohnmacht
  - erleben von nicht OK sein
- Isolation
  - Konkurrenz
  - Geheimhaltungs – und Schambarrieren
  - Fähigkeit zur Kooperation, offener wechselseitigen Kommunikation, Intimität (TA) wird eingeschränkt
  - Bedürfnisse über „Power Play" (destruktive Formen der Macht gegenüber anderer Menschen) durchgesetzt

Befreiung ist möglich durch: Kontakt + Bewusstsein + Aktion

- Kontakt
  - Gruppentherapie
  - sich öffnen
  - gegenseitig anerkennen
  - kooperative Beziehungen (Kooperativer Vertrag)
- Bewusstsein
  - Auflösung von Verschleierung
  - Auseinandersetzung mit Machtverhältnissen
  - Auseinandersetzung mit verinnerlichter und „äußerlicher" Unterdrückung
  - Zugang zu eigenen Potenzialen stärken
  - Stärkung der eigenen Macht
  - neue Entscheidungen treffen
- Aktion
  - neue Entscheidungen umsetzen
  - Veränderung von verschiedenen Bereichen der Lebensgestaltung
  - sich bestimmte Gefühle, Bedürfnisse, Verhaltensweisen erlauben
  - sich mit anderen Personen zusammen schließen
  - kollektiven Widerstand leisten

7.5 Radical Psychiatry und Radikale Therapie

Bei F*oRT finden wir viele Elemente, welche von der Radical Psychiatry kommen. So arbeiten wir in einer Gruppe, um der Isolation (und damit der Entfremdung) entgegen zu wirken. Wir unterstützen uns gegenseitig, gehen eine Kooperation ein und verzichten auf Konkurrenz, wechseln ständig geben und nehmen ab, sind selbst Expert*innen unseres Lebens (statt ein_e proffesionelle_r Therapeut*in) und wir verzichten auf Diagnosen.

Im Folgenden sollen ein paar weitere Sachen noch ausführlicher beschrieben werden.

7.5.1 Kooperativer Vertrag

Sowohl das Kollektiv der Radical Psychiatry als auch die begleiteten Gruppen haben Vereinbarungen untereinander geschlossen, die sich „Kooperativer Vertrag" nannten. Dieser war eine wichtige Basis in der Zusammenarbeit und wurde als notwendige Basis für die Möglichkeit von emotionalen Austausch angesehen. Herbei geht es um das Einüben einer kooperativen Haltung, dem pflegen von gleichberechtigten Beziehungen und der Gleichheit aller Rechte. Der Vertrag enthält deshalb einen Verzicht auf manipulative Machtspiele, welche vor allem durch Lügen, Geheimnisse und Rettungen ausgeübt werden.

Es gilt das Prinzip der Aufrichtigkeit. Anstelle von Rettungen und Machtspielen kann jede Person jederzeit nach Unterstützung fragen oder andere Wünsche äußern. Machtspiele werden in der Radical Psychiatry als Powerplays bezeichnet und werden als Machtmissbrauch verstanden. Dabei wird Machtmissbrauch als eine Art von Unterdrückung verstanden.

Verzicht auf manipulative Machtspiele

Im kooperativen Vertrag gehen wir miteinander die Vereinbarung ein, keinerlei Gewalt gegeneinander auszuüben. Ich unternehme keine Manöver, die Andere dazu bringen sollen etwas zu tun (oder zu lassen) was sie nicht aus freien Stücken möchten.

Das schließt körperliche, psychische und subtile Formen von Gewalt mit ein (kein Power Play) aber auch subtile Methoden (wie Lügen, Retten und Geheimnisse). Bei F*oRT sollen auch keine direkt gerichteten persönlichen Beleidigungen oder Verunglimpfungen der ganzen Person stattfinden. Viele von uns sind in ihrem Leben genug verletzt worden, wir wollen dies bei F*oRT nicht fortsetzen. Das heißt aber nicht, dass wir nicht in Kontakt mit unseren Aggressionen und Wutgefühlen kommen wollen. Es ist gut das zu tun, aber nicht in verletzender Weise. Ein Austausch in der Gruppe z.B. als Runde, was für jede (verbale) Gewalt bedeutet, kann sehr aufschlussreich sein.

Übertragen auf die Praxis der Radikalen Therapie beinhaltet der kooperative Vertrag folgendes:

- **keine Machtspiele:** keine Manipulationen, keine Spiele - insbesondere
  - **keine Geheimnisse:** Ich verschweige und unterschlage keine beziehungsrelevanten Gefühle und Informationen, ich halte keine Schmuser, Grolle und Gespinste zurück, ich zeige meine Unsicherheiten , ich sage offen und ehrlich, was ich fühle.
  - **keine Lügen:** Gespinste ehrlich beantworten, ich sage immer zu 100% was ich will und was ich brauche (keine Opferposition), Ich lüge Andere nicht an, Ich verschweige nicht, was ich will, Ich verschweige nicht, was ich fühle

Lügen und Geheimnisse enthalten Informationen vor und sind damit Quellen von Macht.
Sie sind oft der Einstieg in Spiele und das Drama Dreieck

  - **keine Rettungen:** keine ungefragte Unterstützung, Ich tue nichts, was ich nicht möchte. Ich mache nicht mehr als meinen angemessenen Anteil

Rettungen verstärken Ungleichheit in der Gruppe und schaukeln sich gegenseitig hoch. Rettungen führen zu Verfolgungen. Statt zu retten frage ich, mache transparent was ich brauche, verhandel,

Das Streben nach Gleichheit von Rechten

Jede anwesende Person in der F*oRT-Gruppe ist gleich wichtig. Alle haben das gleiche Recht, für sich zu sorgen, sich Raum zu nehmen, eigene Themen zu bearbeiten. Bei F*oRT geht es darum, dass alle mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen willkommen sind.

Dieses Grundprinzip wird unterstützt, wenn, z.B. in den Runden, die vorhandene Zeit gleichberechtigt zwischen den Personen aufgeteilt wird. Wenn eine Entscheidung in der Gruppe notwendig ist (z.B. wohin fahren wir an unserem nächsten Gruppenwochenende?) könnt ihr eine Runde machen, bei der jede Person der Reihe nach zu Wort kommt und ihre Bedürfnisse mitteilen kann.

> „Kooperation ist sowohl eine politische Vision als auch eine praktische Struktur für die Zusammenarbeit. Die meisten von uns sind jedoch sorgfältig darauf vorbereitet, in einer hierarchischen Welt zu agieren. Nicht Kooperation, sondern Machtspiele werden in vielen Bereichen unseres Lebens belohnt und sogar gefordert. Auf dem Weg dorthin entfremden wir uns von unserer eigenen Fähigkeit, uns mit anderen zu verbinden„ (Claude Steiner 1994)

Gleichberechtigte Beziehungen pflegen.

Mit F*oRT üben wir, mehr Offenheit und Klarheit in unser eigenes Leben und in unsere Beziehungen zu anderen Menschen zu bringen. Wir übernehmen selbst die Verantwortung für unsere eigene Entwicklung, der Gestaltung unserer Beziehungen und wir arbeiten an unseren Mustern[35] / Lebensskripten[36] und verinnerlichter Unterdrückung.

Keine Bewertung, keine Ratschläge, kein Zwang, keine Diskussionen. Was eine Person sagt, wird nicht kommentiert. Wir geben ungefragt keine Ratschläge oder Bewertungen, weil das bedeutet, dass wir nicht daran glauben, dass die Betreffende* ihre Probleme selbst lösen kann. Damit unterdrücken wir ihre* Fähigkeit, sich selbst zu helfen. Ebenso arbeitet jede Person auf die Art und der Geschwindigkeit an ihren Themen, die für sie* richtig sind. Auch, wenn wir vielleicht anderer Meinung sind, steht es uns nicht zu, ihre* Arbeit zu bewerten und zu diskutieren.

Bei F*oRT nehmen wir auch ständig unterschiedliche Rollen ein: mal unterstützen wir, mal leiten wir, mal arbeiten wir oder sind aufmerksamer Teil der Gruppe. Auch dieser ständige Rollenwechsel soll einen gleichberechtigten Umgang miteinander unterstützen.

Durch einen ständigen Rollenwechsel (arbeitende, unterstützende, leitende oder nicht aktiv beteiligte Person) erfahren sich die beteiligten Personen sowohl als „Klient_in" als auch als „Unterstützer_in". Unterstützung von Anfang an zu geben und zu bekommen ist ein wichtiges Element im therapeutischen Prozess von RT. Ein Ergebnis daraus ist, dass „Opfer", „Retter" und „Verfolger" Positionen so sicht- und spürbar und bearbeitet werden können.

Aufgrund der gegenseitigen Unterstützung und der rotierenden Leitung durch die Teilnehmenden kommt es immer wieder zu einem Wechsel der Rollen. Auf diese Weise entwickelt sich auch ein therapeutisches Arbeitsbündnis auf Augenhöhe. Die Verantwortung und das Machtpotenzial der jeweiligen Gruppenleitung oder Unterstützung wird dadurch verhältnismäßig gering gehalten.

Bei F*oRT sind alle Personen auf dem gleichen Wissensstand. Dazu gab es den Start, bei dem alle Personen teilgenommen haben. Keine Person weiß es besser als eine andere Person in der Gruppe.

7.5.2 Gespinste – paranoide Fantasien

- Aneignung des Begriffes Paranoid
- Analyse von Machtverhältnissen
- Paranoia ist erhöhtes Bewusstsein

Paranoia ist in gewisser Weise ein Prüfstein für die Macht. Je unsicherer wir uns fühlen, je mehr Risiken wir tatsächlich ausgesetzt sind, desto paranoider werden wir. Eine starke Intuition ist eine Überlebensfähigkeit.

Paranoia als erhöhtes Bewusstsein zu betrachten, kombiniert mit einer Analyse der Macht, kann ein Werkzeug zum Verständnis der spaltenden Dynamiken zwischen Menschen sein (ob klassenbasiert, rassifiziert, geschlechts- , generationenbezogen oder entlang einiger anderer Linien).

Mit dem Begriff „Paranoid Fantasy" wird in der Radikal Psychiatry folgender Zustand beschrieben: Personen werden in ihrer Wahrnehmung von Dingen und Begebenheiten, die um sie herum geschehen, häufig getäuscht. Ihr Selbstvertrauen ist oft gering und sie sind in ihrer Intuition

35 „Muster" ist ein Begriff aus dem co-Counselling und beschreibt einschränkende Verhaltensmuster. Dazu genauer im Kapitel zu co-Counselling.

36 „Lebensskript" ist ein Begriff aus der Transaktionsanalyse, wird aber auch bei der Radical Psychiatry benutzt. Es beschreibt einen unbewussten Lebensentwurf, welcher in der Kindheit entstanden ist und das jetzige Leben beeinflusst. Dazu mehr im Kapitel zur TA.

eingeschränkt. Dies führt zu Verunsicherungen und Selbstzweifeln. So entstehen Paranoid Fantasies und es fällt schwer, eine Intuition aufzubauen, um diesen Zustand zu ändern. Es handelt sich dabei auch um eine gesteigerte Aufmerksamkeit für einen bestimmten Umstand, der mehr oder weniger zutreffen kann.

In der Radical Psychiatry ist wichtig, dass bei dem Gegenüber das „Körnchen Wahrheit" benannt wird. Das Konzept der Paranoid Fantasy wurde mit dem Bestreben entwickelt, die eigene Intuition zu stärken, um etwas gegen Unterdrückungsmechanismen zu unternehmen.

Wenn Menschen sich nicht wohlfühlen und weniger Selbstvertrauen haben, trauen sie ihrer Intuition und Wahrnehmung weniger. Wenn Menschen geschwächt sind, sind sie besonders unsicher in ihrer Intuition. Die Wahrnehmung von Menschen, die gesellschaftlich diskriminiert werden, wird besonders häufig in Frage gestellt. Daher unterliegen diese Menschen schneller der Gefahr in ihrer Wahrnehmung verunsichert zu werden. Dies hat mit der Verschleierung von Macht zu tun.

Der Ausgangspunkt von einer gesteigerten Bewusstheit war für die Menschen in der Radical Psychiatry politisch bedeutsam. Bisher wurden Menschen pathologisiert, wenn sie paranoide Vorstellungen hatten. Wird jedoch davon ausgegangen, dass in einer paranoiden Vorstellung immer ein wahrer Kern steckt, dann kommt man einer neuen Wahrheit näher und findet etwas heraus, das vorher vermutlich verdeckt war. So wird postuliert, dass die Wahrheit mehrere Gesichter hat, und dass (geschichtliche) Geschehnisse beeinflusst und dadurch verändert werden können.

In der konkretem Umsetzung heißt das, wenn eine Person eine Paranoid Fantasy an eine andere Person stellt, dann antwortet die betreffende Person immer mit „Stimmt" und sucht das „Körnchen Wahrheit", das in der Paranoid Fantasy steckt.

7.5.3 PIG – verinnerlichte Unterdrückung – Bewusstsein

Das Pig-Parent ist im kritischen EL-Ich angesiedelt und nach innen und außen wirksam.

Das PIG ist ein ideologisches Konstrukt, das durch artikulierte Botschaften, zwischenmenschliche Interaktion und kulturelle Hegemonie erlernt wird. Es hat eine Reihe von grundlegenden Zuschreibungen, die sagen wie wir (angeblich) sind. Zum Beipiel: verrückt, faul, dumm, krank, hässlich, hässlich und wir verdienen es zu sterben.

Diese internen oder psychologischen Folgen der Entfremdung sind das, was die Radical Psychiatriy verinnerlichte Unterdrückung nennt. Was die Erfahrungen in der Welt mit unseren Herzen und Verstand verbindet, ist ein Ideenwerk, das wir lernen und das dann unser Selbst- und Weltbild bestimmt. Im Laufe eines Lebens begegnen uns viele Ideen. Aber einige von ihnen sind wichtiger als andere, und sie werden in ein Wertesystem eingebunden, das psychologische Kraft hat. Sie schmieden ein Regelwerk, das uns vorschreibt, uns in der Welt auf bestimmte Weise zu verhalten, und sie beschuldigen uns bestimmter Mängel und Mängel, wenn wir diese Regeln nicht einhalten.

In Form dieser missbräuchlichen Anschuldigungen und restriktiven Verfügungen erlangt die verinnerlichte Unterdrückung psychologische Kraft. Die Radical Psychiatry nennt diese Art von Botschaften das Schwein (PIG), und in dieser Form wenden wir sie Theorie der internalisierten Unterdrückung in der Radical Psychiatry an.

Alle Stereotypen sind per Definition eine Form von PIG: Es sind Generalisierungen, die die Vielschichtigkeit der Realität verzerren und Möglichkeiten von Ermächtigung / Macht derer unterdrückt, die im Fokus derer stehen.

Arbeit gegen das PIG

Unabhängig von der besonderen Form des Pig Parent ist es für sein Überleben und seine Wirksamkeit unerlässlich, dass es nicht von dem Opfer seines Missbrauchs in Frage gestellt wird. Das heißt, das Pig Parent arbeitet und arbeitet weiter, weil der Mensch bereit ist, es zu betrachten und als einen gültigen Teil der Welt zu akzeptieren.

Ein wichtiger Schritt im Kampf gegen das Pig Parent ist die Erkenntnis, dass es sich um eine willkürliche externe Botschaft handelt, die verinnerlicht wurde. Solange man ihm zuhört und folgt, hat das Pig Parent Macht über ihr Opfer.

- Zuerst muss die Pig Parent lokalisiert werden. Wo ist es? Welche Form hat es? Was sind seine spezifischen Aussagen? Welche Gefühle hat es, die es ausnutzt - Schuldgefühle? Scham? Angst? Geringes Selbstwertgefühl?
- Zweitens, wie kann der Mensch dem Pig Parent seine eigene Unterstützung entziehen, damit es seine Kraft verliert und in seine ursprüngliche Form zurückkehrt: einen äußeren, repressiven Einfluss, der beobachtet und bekämpft werden muss?
- Drittens, welche spezifischen Techniken sind wirksam, um dem Einfluss des Pig Parent entgegenzuwirken?

7.6 Radical Psychiatry und Transaktionsanalyse

Die Radical Psychiatry und die Transaktionsanalyse ähneln sich in manchen Punkten. So beinhalten z.B. beide Therapien Kontrakte, Ich-Zustände und das Drama-Dreieck. Das Kollektiv der Radical Psychiatry (unter anderen Claude Steiner, Hogie Wykhoff, Beth Roy,…) haben die Elemente der Transaktionsanalyse in die Radical Psychiatry eingeführt und die Transaktionsanalyse im Rahmen der Radical Psychiatry weiter entwickelt. Vor allem der Blick und die Analyse von gesellschaftlichen Machtverhältnissen ist Bestandteil der Weiterentwicklung gewesen. So finden sich sowohl Elemente der Radical Psychiatry als auch der Transaktionsanalyse in der Radikalen Therapie.

8 Co-Counselling (CC)

Co-Counselling heißt so was wie „mit sich selbst zu Rate gehen“ und ist eine Selbsthilfe-Technik („Therapie ohne Therapeutin*“), in der sich Laien psychotherapeutisch so weit ausbilden, dass sie sich gegenseitig helfen können. Co-Counselling ist ein Wechsel von „geben und nehmen“, ich bekomme Unterstützung und ich gebe Unterstützung. So gibt es keine Hierarchie und ich bin Expertin* meines Lebens. Es werden keine Ratschläge, keine Bewertungen oder Interpretationen meiner Person, meiner Arbeitszeit, meines Prozesses gegeben, so dass eine Begegnung auf Augenhöhe möglich wird.

Co-Counselling ist in den fünfziger und sechziger Jahren von Harvey Jackins und Mary McCabe entwickelt worden und kann aktuell in Münster und Berlin anhand mehrtägiger Workshops vertieft erlernt werden. Das zugrunde liegende Menschenbild beinhaltet, dass wir intelligent und lebensfroh sind und liebevolle und kooperative Beziehungen führen können. Einschränkungen dessen gelten als Ergebnis von erlebten Schmerzerfahrungen. Ziel dabei ist es, alte verschüttete Gefühle wieder zu erleben, um dadurch klar und frei für die Gegenwart zu werden. Die Technik beruht auf Gleichwertigkeit und Wechselseitigkeit, d.h. dass die Arbeitende nach ihrer Arbeitszeit zur Unterstützung wird und beide ungefähr die gleiche Zeit zur Verfügung haben.

8.1 Schmerzerfahrungen, Muster, Entlastung und Neubewertung

Beim Co-Counselling wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch von Natur aus gut, frei, kreativ und offen ist. Durch Schmerzerfahrungen, die wir erleben, und die wir nicht entladen können, wird dieser Kern mit Verhaltensmustern und Rollen verdeckt und behindert. Wir entwickeln Überlebensstrategien, um damit fertig zu werden, dass wir unsere wahren Gefühle nicht zeigen dürfen. Die alten, nicht entladenen Schmerzen bleiben verdeckt erhalten - sie stecken sozusagen fest - und behindern uns in unserem Fühlen und Handeln.

Ein Beispiel:

Ein Kind auf Rollschuhen stürzt, verletzt sich heftig das Knie, hat starke Schmerzen und kann nicht mehr richtig auftreten.

Mögliche Folgen:

- Das Kind kann den Schmerz entlasten, z.B. kommt jemand hinzu und lässt das Kind weinen, schreien, zittern und spricht danach mit dem Kind darüber. Das Kind erzählt immer wieder, was passiert ist, was weh tut, lacht schließlich und hat die Erfahrung damit ausgewertet.
- Das Kind kann den Schmerz nicht angemessen entlasten, sei es, dass es damit allein bleibt und zudem noch das Gefühl des Verlassenseins hinzukommt, sei es, dass jemand kommt und es durch Mitleid, Zurechtweisung etc. blockiert.

Diese Erfahrung wird gespeichert und blockiert in späteren ähnlichen Situationen (Stürzen oder Verletzungen) die Intelligenz der Person, d.h. das Kind wird reagieren und nicht frei handeln, weil keine Auswertung stattgefunden hat. Heutige Situationen „erinnern" uns an früher und restimulieren so alte schmerzhafte Gefühle.

Wenn wir unseren Schmerz, unsere Wut oder andere verdrängte Gefühle verarbeitet haben, werden wir wieder in der Lage sein, auf neue Situationen kreativ und offen zu reagieren und nicht aus den alten Schmerz gekennzeichneten Rollen heraus. Um so weit zu kommen, müssen wir langsam (in für uns passender Zeit) Schicht um Schicht lösen.

Arbeitszeiten können wir dazu nutzen, in eine vergangene Situation noch einmal ´reinzugehen`, um den Schmerz neu zu fühlen. Dabei ist einem Teil unserer Persönlichkeit die gegenwärtige Situation voll bewusst. Diese ´freie Aufmerksamkeit` ermöglicht es, aus der Entlastung Nutzen zu ziehen und eine Änderung von Verhaltensmustern in die Wege zu leiten. So können wir Macht über uns selbst zurückgewinnen.

Das Entlasten von Gefühlen wird als Heilungsprozess gesehen, wobei wir uns von alten Kränkungen befreien, um unsere Zuwendung und Energie mehr auf die Gegenwart zu richten.

So ist Weinen nämlich nicht der Schmerz, sondern die Entlastung. Der Schmerz kann losgelassen werden. Danach können wir wieder frei und offen sein.

Wenn wir daran gehindert werden, bleibt der Schmerz `stecken` und führt zu destruktiven Verhaltensmustern. Nach Schmerzerfahrungen fassen wir oft Entschlüsse, um uns zu schützen. Ein solcher Entschluss kann z.B. lauten: "Aufmerksamkeit zu fordern, ist sinnlos", wenn du diese z.B. von deinem Vater forderst und sie nicht bekommst. Dieser Entschluss kann durch spätere Erfahrungen, die den früheren stark genug gleichen, wieder aktiviert werden. Wenn dir das z.B. mit deinem Vater öfter passiert und auch später mit Beziehungspartnern, ist es möglich, dass durch Re-stimulation dieser Entschluss bestärkt und zum Verhaltensmuster wird, er könnte dann lauten: nie Aufmerksamkeit von anderen fordern, denn es ist immer sinnlos.

Oft können wir nicht mehr vernünftig denken, wenn uns Schmerz zugefügt wird - wir sind blockiert. Manchmal reagieren wir in solchen Situationen (nach eigener späterer Einschätzung) vollkommen unangemessen, weil wir restimuliert worden sind - „Was war denn da mit mir los?".

Co-Counselling geht davon aus, dass wir diese Rollen und Verhaltensmuster durch erneutes Fühlen und Entlastung und durch das Erkennen (als objektive Beobachterin im Hier und Jetzt) ad acta legen können, wenn wir sie nicht mehr haben wollen.

8.1.1 Gefühle und ihre körperliche Entlastung:

Gefühle sind immer mit einer körperlichen Reaktion verbunden. Deshalb treten beim Entlasten bestimmter Gefühle, bestimmte körperliche Reaktionen auf:
Zuordnung von Entlastung zum jeweiligen Gefühl (laut co-Counselling)

Gefühl	Körperliche Entlastung
Verlegenheit	Lachen (oft steckt ein anderes Gefühl dahinter)
Langeweile	Lachen, lebhaftes oder widerstebendes Sprechen
Leichter Ärger	Lachen, warmer Schweißausbruch
Heftiger Ärger	heftige Bewegungen, Schweißausbruch, ärgerliche Äußerungen
Angst	Zittern, sich schütteln, Blasendruck, kalte Hände/ Füße
Schmerz	Weinen, Schluchzen, Tränen
Traurigkeit	Weinen, Schluchzen
Ekel	Spucken, Würgen
Peinlichkeit	Lachen, Schwitzen
Anspannung	Gähnen, Strecken, Kratzen
Freude	Lachen, Springen

8.1.2 Ziele der Entlastung:

- Ich kann eine größere Kontrolle über die eigenen Gefühle erhalten.
- Mir eröffnen sich neue Wahlmöglichkeiten: Wie kann ich mich verhalten, wofür kann ich meine Zeit verwenden.
- Ich erhalte mehr Energie und Möglichkeiten, um Probleme zu lösen und Dinge zu verändern.
- Ich kann mehr Sorge und Aufmerksamkeit für andere haben.
- Ich erlange mehr Zeit und Energie für Sachen außerhalb meiner Selbst.

8.1.3 Strategien, um meine Gefühle nicht zu spüren

Beim Co-Counselling wird davon ausgegangen, dass wir zahlreiche Strategien entwickelt haben, um unsere Gefühle nicht zu spüren. Werde dir deiner eigenen Blockierungsmechanismen bewusst: Oft blockieren wir uns selbst beim Arbeiten, bewusst oder unbewusst. Der Grund kann Angst vor starken Gefühlen sein. Es ist ok, wenn diese Angst da ist – jede hat die Zeit, die sie braucht, um diese Angst zu überwinden.

Blockierungsmechanismen können sein:

- Verallgemeinern
- Geschichten erzählen (innere Distanz)
- Intellektualisieren
- Erklären
- Analysieren
- Über andere Sprechen

Körperliche Hinweise auf Blockierungsmechanismen können sein: Schlucken, unregelmäßiges Atmen, kein Augenkontakt, leise reden, Lächeln.

8.1.4 Praxis Co-Counselling Sitzung

In einer Sitzung kennen beide die Techniken, die Regeln und das Setting. Deshalb gibt es keine manipulativen Techniken. Jeder weiß aus Erfahrung, wie die Techniken wirken.

Es ist für die Sicherheit wichtig, dass alle, die im Netzwerk arbeiten, die Methoden kennen und die Regeln akzeptieren, deshalb kann man nur mit jemandem co-counseln, der ebenfalls die Techniken gelernt hat.

Co-Counselling findet sich bei F*ORT in Anlehnung bei der Unterstützung wieder, aber auch bei Gutes & Neues, beim Groll, bei Entlastung in Arbeitszeiten oder Aufmerksamkeitsarbeitszeiten. Wenn wir uns zu zweit zum „Counseln“ treffen (siehe Punkt 6.3.5) können wir auch Elemente daraus anwenden.. Während einer Arbeitszeit stehen sich die arbeitende Person und die Unterstützung gegenüber und halten sich nach Wunsch an den Händen. Beim Co-Counselling ist es auch möglich, dass die Unterstützung irgendwo im Raum sitzt und es keinen Körperkontakt gibt. Die Arbeitende gibt vorher an, wie viel Zeit sie braucht und lenkt auch den weiteren Verlauf selbst, d.h. sie entscheidet, woran sie arbeitet und wie sie dies gestalten möchte. Die Unterstützung hört der Arbeitenden offen und liebevoll zu. Sie greift möglichst wenig ein, es sei denn, die Arbeitende bittet darum. Dies wird am besten schon zu Beginn der Arbeitszeit abgesprochen. Die Interventionen dienen dem Zweck, die Arbeitende in Kontakt mit ihren Gefühlen zu halten. Sie bietet Feedback aber keine Deutungen an.

Die offene Aufmerksamkeit und die Unterstützung ermöglichen es der Arbeitenden, ihr Leid und dabei ihre unterdrückten Gefühle wieder zu erleben, um diese zu entladen.

Zu diesem Zweck kann auch ein sogenannter Unterstützungsvertrag geschlossen werden („Was wünscht du dir von mir?“):

- freie Aufmerksamkeit
- „kleiner Vertrag“: Vorschläge bestimmte „Techniken“ anzuwenden / Interventionen werden gemacht und können jederzeit gewünscht und abgelehnt werden
- „großer/intensiver Vertrag“: hier greift die Unterstützung jeden Schmerz- oder Entladstungshinweis auf und interveniert, um eine weitere Entladstung zu unterstützen.

Ein intensiver Vertrag wird dann gewählt, wenn du an chronischen Mustern arbeitest, d.h. an solchen Mustern, die ständig wieder aktiviert werden – zum Beispiel negative Selbstbilder wie "Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden." und "Ich habe es nicht verdient, das zu bekommen, was ich möchte."

Ein solcher Vertrag geht von der Voraussetzung aus, dass sowohl Du als auch die Unterstützung sehr erfahren und geschickt im Umgang mit den co-councel Techniken bist /ist.

Es kann sich auch während einer Arbeitszeit ändern, wie intensiv ich unterstützt werden möchte.

8.1.5 Unterstützungsverträge beim Co-Counselling

Co-Counselling findet sich bei F*ORT in Anlehnung bei der Unterstützung wieder, aber auch bei Gutes & Neues, beim Groll, bei Entlastung in Arbeitszeiten oder Aufmerksamkeitsarbeitszeiten. Wenn wir uns zu zweit zum „Counseln“ treffen (siehe Punkt 6.3.5) können wir auch Elemente[37] daraus anwenden.

Bei F*oRT verwenden wir diese Technik als Hilfsmittel in den Arbeitszeiten und wenn wir uns zu zweit zum ´Counseln` treffen. Während einer Arbeitszeit stehen sich die arbeitende Person und die Unterstützung gegenüber und halten sich nach Wunsch an den Händen. Die Arbeitende gibt vorher an, wie viel Zeit sie braucht und lenkt auch den weiteren Verlauf selbst, d.h. sie entscheidet, woran sie arbeitet und wie sie dies gestalten möchte. Die Unterstützung hört der Arbeitenden offen und liebevoll zu. Sie greift möglichst wenig ein, es sei denn, die Arbeitende bittet darum. Dies wird am besten schon zu Beginn der Arbeitszeit abgesprochen. Die ´Eingriffe` dienen dem Zweck, die Arbeitende in Kontakt mit ihren Gefühlen zu halten. Sie bietet Feedback aber keine Deutungen an.

Die offene Aufmerksamkeit und die Unterstützung ermöglichen es der Arbeitenden, ihr Leid und dabei ihre unterdrückten Gefühle wieder zu erleben, um diese zu entladen.

Zu diesem Zweck kann auch ein sogenannter Unterstützungsvertrag geschlossen werden („Was wünscht du dir von mir?“):

- freie Aufmerksamkeit
- kleiner Vertrag“: Vorschläge bestimmte „Techniken“ anzuwenden / Interventionen werden gemacht und können jederzeit gewünscht und abgelehnt werden
- „großer/intensiver Vertrag“: hier greift die Unterstützung jeden Schmerz- oder Entlastungshinweis auf und interveniert, um eine weitere Entlastung zu unterstützen. Ein intensiver Vertrag wird dann gewählt, wenn du an chronischen Mustern arbeitest, d.h. an solchen Mustern, die ständig wieder aktiviert werden – zum Beispiel negative Selbstbilder wie "Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden." und "Ich habe es nicht verdient, das zu bekommen, was ich möchte." Ein solcher Vertrag geht von der Voraussetzung aus, dass sowohl Du als auch die Unterstützung sehr erfahren und geschickt im Umgang mit den co-councel Techniken bist /ist.

Es kann sich auch während einer Arbeitszeit ändern, wie intensiv ich unterstützt werden möchte.

8.1.6 Einige Co-Counselling-Techniken

- **Umlenken der Aufmerksamkeit** (zum Beispiel Gutes &Neues, Blitzlicht, Rückholfragen)

37 „In einer Sitzung kennen beide die Techniken, die Regeln und das Setting. Deshalb gibt es keine manipulativen Techniken. Jeder weiß aus Erfahrung, wie die Techniken wirken. Es ist für die Sicherheit wichtig, dass alle, die im Netzwerk arbeiten, die Methoden kennen und die Regeln akzeptieren, deshalb kann man nur mit jemandem co-counseln, der ebenfalls die Techniken gelernt hat.“

- **Selbstwahrnehmung** (Das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen während des Selbstklärungsprozesses soll dem Klienten wichtige Hinweise über sich selbst geben.)
- **Assoziatives Sprechen** (Auch Gedanken, die weder vernünftig, noch logisch oder anständig sind, sollen wahrgenommen und in den Prozess einbezogen werden.)
- **Buchstäbliches Beschreiben** (Eine Situation soll vollständiger und realitätsgerechter beschrieben werden können, als sie sich in meiner ersten Erinnerung und deren Interpretation darstellt.)
- **Wiederholen, Verstärken, Abschwächen** (Aussagen die Gefühle in mir auslösen, wiederholen, auch mehrfach. Manchmal kann die Äußerung auch nur aus einem Wort bestehen, das wiederholt wird.)
- **Wiedersprechen** (Zu negativen Urteilen und Herabsetzungen suche ich mir eine Aussage, die das genaue Gegenteil davon darstellt. Diese Aussage ist der Widerspruchssatz, mit dem ich weiter arbeiten kann.)
- **Scannen:** (Frühere Erlebnisse finden, in denen ich mich schon einmal so verhalten hat wie in der Situation, die ich gerade zu klären versuche. Muster entdecken).
- **Acting into** (hochsteigende Gefühle, noch deutlicher ausdrücken, indem ich die dazu passende Körperhaltungen einnehme und die entsprechenden Gesten mache).
- **Wertschätzen** (Positive Eigenschaften und Fähigkeiten bewusster werden lassen, so dass man aus einer Position der Stärke besser an belastenden Erfahrungen arbeiten kann.)
- **Feiern** (dem lebendigen Selbstwertgefühl Ausdruck geben werden. Feiern kann auch helfen, Spannungen aufzuspüren und diese zu entladen.)
- **Handlung planen** (wie kann ich gewonnene Einsichten und Wünsche anschließend in der 'realen Welt' umsetzen)
- **Richtung halten** (am Thema bleiben, nicht abschweifen, die Unterstützung darum bitten, den Fokus immer wieder zu nennen).

8.2 Unterstützung bei F*oRT

Wie schon oben geschrieben, arbeiten wir immer[38] mit Unterstützung von mindestens einer Person. Diese Art des Arbeitens geht auf das co-Counselling zurück. Vor vielen Jahren haben RT Gruppen zusätzlich zur Startphase noch ein weiteres Wochenende gemacht, in dem sie Techniken aus dem co-counceln gelernt haben. Bei heutigen Starts wird nur eine rudimentäre Form davon weiter gegeben.

8.2.1 Haltung bei der Unterstützung

Das Wichtigste an der Unterstützung ist die freie Aufmerksamkeit für die Arbeitende und Blickkontakt zu der arbeitenden Person.

Als unterstützende Person nimmst Du die Haltung gegenüber der arbeitenden Person ein, dass all deren Gefühle willkommen sind, sie okay ist und auch du okay bist. Falls du diese Haltung in diesem Augenblick nicht einnehmen kannst, ist es besser, die Unterstützung abzulehnen.

38 Nur beim Blitzlicht wird in der Regel ohne Unterstützung gearbeitet, kann sich aber auch da jederzeit gewünscht werden.

Während der Unterstützung kannst du mitschwingen und auf deine Impulse achten. Es geht nicht darum, dass du die arbeitende Person verstehst und es geht auch nicht darum, deine Neugierde zu befriedigen. Es ist eher eine gemeinsame Reise und du bist die Begleitung. Wenn du magst (und die arbeitende Person das möchte) kannst du ihr deine Impulse zur Verfügung stellen.

Da es für die Unterstützung kein Rezept gibt, ist es das Beste, wenn du auf deine Intuition achtest. Alle Teilnehmenden bringen sich mit ihren Fähigkeiten ein, d.h. sie können auch sehr unterschiedlich unterstützen. Mit der Zeit werdet ihr merken, von wem ihr bei welchem Thema unterstützt werden wollt.

Gut ist, sich immer wieder klar zu machen, dass die „Arbeit" die arbeitende Person macht und auch die volle Verantwortung für den Prozess, das Tempo, das Thema, die Tiefe, … bei dieser Person liegt. Die Unterstützung „begleitet" nur, nicht mehr aber auch nicht weniger. Deine Fragen sind Angebote, welche die arbeitende Person nehmen oder ablehnen kann. Oft ist es gut, Fragen auch so zu formulieren: „ Möchtest Du mal schauen, wo du das im Körper fühlst?" Wenn die arbeitende Person das Angebot ablehnt, dann lass auch du es los und verfolge keinen eigenen Ziele.

8.2.2 Interventionen bei der Unterstützung

Manchmal kann es sinnvoll sein, dass die Arbeitende vorher ansagt, zu welchem Thema oder wie sie arbeiten möchte. Als Unterstützung kannst du das auch fragen, bevor du eine Unterstützung zusagst.

Frage die arbeitende Person, wie sie unterstützt werden möchte, welchen Körperkontakt sie möchte, usw. Dann schenke der Person deine freie Aufmerksamkeit mit der Haltung: „ich bin für Dich da und Du bist willkommen."

Verzichte darauf, von dir aus Ratschläge oder Tipps zu geben. Die Arbeitende wird für sich selbst entdecken, was für sie gut ist und kann dich um die Unterstützung bitten, die sie braucht. Vielleicht wünscht sie sich Nachfragen, Spiegelungen oder Ähnliches. So kannst du z.B. nachfragen (´Wie meinst du das?`), auf Gefühle ansprechen (´Wie fühlt sich das an, wenn du davon erzählst?, „Wo fühlst Du das?"`), dem Schmerz widersprechen (´Ich bin nicht liebenswert` → ´Du bist liebenswert`), aber auch auf alte Erinnerungen zurückführen (´Woher kennst du das?`) und vor allen Dingen, die Arbeitende immer wieder auf sich selbst zurückbringen (´Was ist mit dir?`; ´Was möchtest du jetzt machen?`).

Folgende Fragen können bei der Unterstützung hilfreich sein:

- Was fühlst Du gerade?
- Wo fühlst du das?
- Was ist gerade bei Dir?
- Was macht deine Hand gerade? Willst du das verstärken?
- Was ist mit Deinem Körper? Wo sitzt das Gefühl?
- Kennst Du das Gefühl aus einer anderen Situation?
- Was brauchst Du jetzt?
- Wie möchtest Du es haben?
- Was steht davor?
- Was ist gut daran?
- Was kannst Du für Dich tun?

- Wer spricht da gerade?
- Wie alt bist du?
- Wie ist das für Dich – bleibe bei Dir!

Wenn du dich beim Unterstützen unsicher fühlst, kannst du nach der Arbeitszeit um Feedback von der Arbeitenden oder aus der Gruppe bitten. Dazu kannst du dir eine Arbeitszeit nehmen.

Offene Fragen stellen!

Offene Fragen sind Fragen, die nach vielen Richtungen hin offen sind. Fragen, die die Antwort nicht schon im Voraus einengen. Sie signalisieren Interesse an dem, was das Gegenüber bewegt und fordern zum Erfühlen und Erzählen auf. Sie zeigen dem Gegenüber: Ich habe keine vorgefasste Meinung über dich, die ich durch Abfragen „abhake".

Geschlossene Fragen dagegen sind Fragen, die auf eine ganz bestimmte Antwort abzielen, Ja-Nein-Fragen, Entweder-Oder-Fragen. Sie fordern nur eine kurze Antwort und signalisieren: Mehr will ich von dir gar nicht wissen! Sie fordern nicht auf, einen Sachverhalt näher darzulegen oder in die Tiefe zu gehen. Mögliche Antworten und die Perspektive der Betrachtung gibt die fragende Person vor.

Fragen können wie Küsse schmecken

Woher kennst du das?

Diese Frage kann sehr hilfreich sein, da aktuelle Situationen für uns oft deshalb brisant sind, weil sie uns an alte, frühere Erlebnisse erinnern (das ist uns oft nicht wirklich bewusst) und dadurch im Hier und Jetzt alte Gefühle aufleben lassen. Es kann wichtig und lösungsfördernd sein, dies zu erkennen, um den Gefühlen ihren angemessenen Platz zu geben.

Was ist gut daran?

Diese Frage lenkt den Blick von einer Abwertung (ich bin so ungeduldig) zu dem, was gut für mich an diesem Verhalten ist, wovor es mich vielleicht schützt oder bewahrt. Damit kann ich wertschätzend auf Strategien von mir schauen, die ich bisher (oder gerade) abgewertet habe.

Auf Gefühle ansprechen

(Wo) fühlst du das?

Die Unterstützung sollte der arbeitenden Person dabei helfen, im Gefühl zu bleiben. Sie kann Fragen stellen, z.B.: Was fühlst du dabei? Wie fühlt sich das an? Sie kann „Spiegeln", d.h.: Wenn die Arbeitende einen Sachverhalt erzählt, bei dem sie den Gefühlsgehalt nicht direkt anspricht, kann die Unterstützung, wenn sie sich in die Situation einfühlen kann, der Arbeitenden eine Rückmeldung geben über die Gefühle, die sie wahrnimmt.

Beispiele:

Bist du gerade verärgert?

Ist da Verunsicherung bei dir?

Ich habe den Eindruck, du fühlst dich gerade hilflos?

Was sagen deine Tränen?

Ich nehme wahr, dass du jetzt trotzig bist?

Es ist nicht schlimm, wenn sie dabei auch mal daneben greift, denn die Arbeitende kann ihr Gefühl richtigstellen. Bsp.: Nein, ich bin nicht wütend, ich bin verwirrt.

Auf leibliche Reaktionen ansprechen

„Der Körper lügt nicht" - Die Hinwendung auf unsere leiblichen Empfindungen und Reaktionen kann bewirken, dass wir unseren wahren Gefühlen näherkommen. Empfindungen (leibliche Ebene) und Gefühle (psychische Ebene) stehen in enger Verbindung miteinander, verhalten sich wie zwei Seiten einer Münze. Besonders, wenn wir uns über unsere Gefühle im Unklaren sind, kann es hilfreich sein, im Reden innezuhalten (in solchen Fällen sprechen wir ja meist das aus, was wir sowieso schon wissen) und auf unsere leiblichen Reaktionen zu achten. Das kann zunächst verwirrend und verunsichernd sein - weil wir damit unsere alte, vertraute Spur verlassen und uns auf eine neue ungewohnte Sicht unseres Selbst einlassen.

Was die Unterstützung dazu tun kann:

Sie kann Fragen stellen: z.B. Wo/wie spürst du das? Was macht dein Atem?

Sie kann der Arbeitenden auch ihre Beobachtungen mitteilen: z.B.: Ich sehe, dass du jetzt deine Schultern hochziehst. Spürst du das? Was spürst du dabei? oder: Du atmest ganz schwer. Merkst du das? Wie ist das?

Für manche kann es ein längerer Prozess sein, bis du deutliche Körperempfindungen und -signale wahrnimmst. Es ist hilfreich, auch „Kleinigkeiten" und scheinbare Selbstverständlichkeiten zu benennen, z.B. das Bewegen der Bauchdecke beim Atmen oder die Temperatur der Füße. Es kann auch in Form von Bildern und Vergleichen geschehen, etwa: „Ich empfinde mich starr/benebelt/wie eine Puppe ... etc. Es ist sehr unwahrscheinlich, überhaupt nichts zu spüren.

Die Unterstützung sollte das anerkennen, was die arbeitende Person spürt, damit weiterarbeiten, es dabei belassen, nicht „bohren". KEIN „SPÜRZWANG"!!!

Eine spezielle Form leiblicher Reaktionen sind Gesten/Gebärden/Ausdrucksbewegungen, mit denen wir oft unwillkürlich unser Reden untermalen. Oft drückt eine solche Geste etwas über unsere innere Befindlichkeit aus, was uns zu dem Zeitpunkt nicht oder nur teilweise bewusst ist.

Wenn der Unterstützung eine solche Geste auffällt, kann sie die Arbeitende darauf aufmerksam machen. Es ist gut, wenn die arbeitende Person die Bewegung selbst beschreibt und in ihren eigenen Worten ausdrückt, was sie da macht. Es kann hilfreich sein, die Bewegung mehrmals zu wiederholen, um sich darüber bewusst zu werden. Bsp.:

- Was machst du denn da mit deinen Schultern?
- Magst du das noch einmal machen?
- Möchtest du das mal stärker machen?
- Was machst du da?
- Wie würdest du die Bewegung beschreiben?

Oft ist eine solche Beschreibung doppeldeutig, d.h. sie beschreibt einerseits die konkrete Bewegung und sagt gleichzeitig etwas über einen inneren Vorgang, eine innere Haltung aus.

Bsp. für solche Beschreibungen:

- Ich will etwas abschütteln.
- Es ist, als ob ich mir etwas vom Leib halten will.
- Ich schlage mit der Faust auf den Tisch.
- Ich schüttle den Kopf.
- Ich wende mich ab.

Manchmal können wir durch das Gewahr werden einer solchen Geste wichtige Impulse bekommen, mit denen wir weiterarbeiten können.

Atem

Der Atem ist eine wichtige Schaltstelle zwischen Bewusstem und Unbewusstem wie auch zwischen Denken, Fühlen und Spüren. Wenn wir den Atem anhalten oder auf irgendeine Weise behindern oder reduzieren, so behindern wir auch unseren „inneren Fluss", den Austausch zwischen Bewusstem und Unbewusstem, das Fließen unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen.

Der Atem sorgt auf stofflicher Ebene für einen (Gas-)Austausch zwischen uns und unserer Umwelt. Auf einer tieferen Ebene repräsentiert er unsere Verbindung zu unserer sozialen Umwelt und unseren Austausch mit ihr. Ein blockierter Atem schneidet uns nicht nur von unseren Gefühlen, sondern auch von unseren Mitmenschen ab. Beispiele:

Stelle Dir vor, Du bist ein trotziges Kind. Nimm seine Haltung ein. Betrachte die Welt mit seinen Augen.

- Wie reagiert Dein Atem darauf?
- Oder stelle Dir vor, dass Du erschrickst.
- Oder dass Du Angst hast.

Wir alle blockieren den Atem mehr oder weniger häufig. Es ist ein Mechanismus, mit dem wir uns schützen können vor Dingen, die uns sonst von innen (Gefühle) oder von außen (andere Menschen) zu nahe treten würden. In manchen Situationen ist bzw. war dies wichtig und notwendig für uns. Besonders, als wir klein waren und uns erwachsene Formen der Abgrenzung noch nicht zur Verfügung standen.Unsere Arbeitszeiten sind geschützte Situationen, wo wir experimentieren können, was wir erleben, wenn wir -zeitweise - auf diesen Schutz verzichten. Die Unterstützung kann dies anregen, indem sie uns auf unseren Atem anspricht und uns ermuntert, ihn weiterfließen zu lassen. Bsp.:

- Was macht dein Atem?
- Darf er weiterfließen?
- Bleib bei dem, was du gerade gesagt hast und erlaube dabei Deinem Atem, weiterzufließen.

Ähnlich wie mit dem Atem verhält es sich mit körperlicher Anspannung.

Gefühle werden immer von körperlichen Reaktionen begleitet. Unser Körper ist das Instrument, mit dem wir unsere Gefühle wahrnehmen. Das gilt genauso für freudige wie für unangenehme Gefühle. Bei heftigen unangenehmen Gefühlen reagiert unser Körper mit Anspannung. (Erinnere Dich an die obigen Beispiele des trotzigen Kindes, des Erschreckens, des Angst-Habens. Experimentiere nochmals damit und nimm wahr, wie sich dabei die Spannung in Deinem Körper ändert.)

Das ist eine ganz natürliche vegetative Reaktion, eine Schutzreaktion des Körpers auf „reale" äußere Gefahren wie auch auf bedrohliche oder unangenehme Gefühle oder Situationen. Auch Tiere zeigen diese Reaktion bei Gefahr von außen.

Im akuten Fall bringt uns die situativ erhöhte Spannung in eine Hab-Acht-Stellung, sie drosselt die Wahrnehmung des bedrohlichen Gefühls, sie bündelt all unsere Kräfte, um uns reaktions- und handlungsfähig zu machen.

Bleibt die auslösende Situation aber über längere Zeit bestehen und bringen unsere Handlungen keine Lösung, so reagieren wir mit einer Daueranspannung, unsere angespannten Muskeln erstarren zu einem „Panzer". Die unangenehmen bzw. bedrohlichen Gefühle sind in dieser

„Muskelpanzerung“ gebunden, eingefroren, wir müssen sie nicht mehr spüren oder zumindest nicht mehr so deutlich. Die Muskelpanzerung schützt uns vor dem Spüren starker Gefühle.

Vielleicht fallen irgendwann die auslösenden Faktoren weg, aber die Anspannung ist schon so zur Gewohnheit geworden, dass sie nicht einfach aufgegeben werden kann. Zumal mit dem Lösen der Spannung erst einmal die darin gebundenen schmerzhaften Gefühle mit an die Oberfläche drängen wollen. Dagegen regt sich in den meisten von uns zunächst Widerstand. „Muskelpanzerungen“ stehen häufig in Zusammenhang mit Überlebensstrategien, die wir in der Kindheit gelernt haben.

Wenn wir also in Arbeitszeiten unsere Aufmerksamkeit auf körperliche Verspannungen richten und sie zu lösen versuchen, so kann es geschehen, dass dabei überraschend Gefühle auftauchen.

Was kann die Unterstützerin dabei tun?

Sie kann die Aufmerksamkeit der Arbeitenden immer wieder auf die leibliche Wahrnehmung richten.

Sie kann die Arbeitende zu Experimenten einladen. Eine Möglichkeit besteht darin, die Spannung bewusst zu verstärken, zu spüren wie das ist, und mit zu spüren, was geschieht, wenn sie die Spannung wieder nachlässt. Bsp.: Eine Person stellt fest, dass sie fortwährend die Zähne zusammenbeißt. Die Unterstützung kann sie auffordern, dies zu verstärken.

Was spürst du jetzt? Bleib noch dabei! Jetzt lass langsam wieder los. Was fühlst du jetzt?

Oder die Unterstützung kann die arbeitende Person dazu auffordern auszuprobieren, wieweit sie die Spannung versuchsweise nachlassen kann: Was fühlst du jetzt?

Im Zweifelsfall darfst du alle „Techniken“ vergessen. Wirklich wichtig ist, dass du die andere Person mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und Anteilnahme begleitest.

Probiere nicht alle „Techniken“ auf einmal aus! Such dir eine einzelne heraus und mach deine Erfahrungen damit. Für die anderen hast du später noch Zeit!

8.2.3 Einige Unterstützungstechniken aus dem Co-Counselling

Hier nun einige Techniken aus dem Co-Counselling, wie du Personen bei ihrer Arbeitszeit unterstützen kannst. Wichtig dabei ist, dass du nicht für die Qualität, Richtung oder das Ergebnis der Arbeitszeit verantwortlich bist. Deshalb sind deine Interventionen auch nur Vorschläge und die arbeitende Person entscheidet, welche und ob sie davon etwas benutzen möchte.

- Die Entlastungen akzeptieren und dazu ermutigen.
- Zuhören, freie und liebevolle Aufmerksamkeit geben.
- „Techniken“ anbieten „Willst du das Feiern?“, Magst Du das mal „buchstäblich Beschreiben?“
- Um Wiederholung bitten („Magst Du das nochmal (lauter) sagen?“).
- Das, was die arbeitende Person gerade gesagt hat, übertreiben/dramatisieren. Damit sie sich (diesmal) dagegen wehren kann.
- Der Arbeitenden widersprechen („Ich habe nie Zeit“ - „Du hast alle Zeit der Welt“) → nicht anwenden wenn ein Gefühl mit voller Energie gezeigt wird, das kann zu provokativ sein.
- Ein Rollenspiel vorschlagen „Stell dir vor, ich bin deine Mutter, was würdest du mir sagen?“
- Wertschätzung geben „Du bist richtig und liebenswert, so wie du bist!“.
- Vorschlagen, , gemiedene Gefühle einmal zu spielen.

- Verhaltensmuster durchbrechen - z.B. bei schnellem Sprechen das Verhalten spiegeln und fragen, ob die arbeitende Person daran etwas ändern möchte.
- Auf Blockierungsmechanismen reagieren, z.B. auf die konkrete Situation zurückkommen: „Wie war das heute?" – „Wie ist dein Gefühl dazu?" oder auf die Arbeitende zurückkommen „Wie fühlst du dich?", „Was willst du?"
- bei körperlich gezeigter Blockierung kann helfen:
  - Die Aufmerksamkeit der Person auf das Hier und Jetzt lenken
  - nach dem Körper fragen
  - ans Atmen erinnern
  - um Blickkontakt bitten

Was die Unterstützung vermeiden sollte:

- Suggestivfragen bzw. von ähnlichen Problemen erzählen
- Interpretationen
- Ratschläge geben
- emotionale Reaktionen
- abruptes Unterbrechen des Entlastungsprozesses
- Gefühle „wegschaukeln"

Am Ende der Arbeitszeit

Es ist oft hilfreich, wenn sich die arbeitende Person verschiedene Zeitansagen machen lässt. Vor allem kurz vor Ende kann das hilfreich sein, um wieder im „Hier und Jetzt" anzukommen.

Am Ende jeder Arbeitszeit kann es auch gut sein, besonders nach heftigen Entlastungen, die Arbeitende zu fragen, ob sie wieder HIER und aufmerksam ist. Eine gute Methode sie darin zu unterstützen sind Rückholfragen: „Was hast Du zum Frühstück gegessen?", „Welche Farbe hat Deine Haustür?", etc.

Geht die vereinbarte Arbeitszeit zu Ende, ist es gut, wenn die Unterstützung mit ihrer inneren Aufmerksamkeit noch eine Weile bei der Arbeitenden bleibt. Für die tiefere Wirkung einer Arbeitszeit ist der Abschluss mindestens genauso wichtig wie der Verlauf, insbesondere, wenn sie sehr gefühlsintensiv war. Als Unterstützung kannst du z.B. fragen, ob die andere Person jetzt noch etwas für sich braucht, ohne ihr Vorschläge zu machen (z.B. in den Arm genommen zu werden, sich selbst Anerkennung geben, sich noch mal kurz bewegen, um die Spannungen loszuwerden, Rückholfragen, etc.). Es geht dabei nicht darum, das vereinbarte Ende der Arbeitszeit hinauszuschieben, sondern die Rückkehr in die Runde zu begleiten.

Nach der Arbeitszeit

Du kannst dir wünschen, dass deine Unterstützung dich zurück zum Platz begleitet und sich neben dich setzt. Damit du dich z.b. in der Nähe deiner Unterstützung in ihrem Arm oder ihrer Nähe etwas ausruhen kannst. Für die Arbeitende kann es eine sehr heilsame Erfahrung sein, zu spüren, dass sie immer noch herzlich angenommen ist, egal wie sie sich in der Arbeitszeit gezeigt hat. Sie ist wirklich o.k. mit all ihren Gefühlen.

Neben den gerade beschriebenen Co-Counselling-Techniken zur Unterstützung gibt es zahlreiche weitere Möglichkeiten, wie du innerhalb von F*oRT unterstützen kannst. Häufig ist v.a. zu Beginn einer F*oRT-Gruppe die Frage groß, wie kann ich am besten/sinnvollsten/effektivsten unterstützen.

Denke als Unterstützung immer daran: Die Verantwortung für die Arbeitszeit trägt die Arbeitende!

Als Unterstützung bin ich nicht für die Lösung des Problems zuständig. Die arbeitende Person braucht nicht meine Ratschläge, sondern meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Wichtiger als alle „Techniken": meine Echtheit, meine Wertschätzung und emotionale Wärme und mein Einfühlungsvermögen. Als Unterstützerin muss ich nichts wissen und nichts lösen.

Ich kann Fragen stellen z.B. Was brauchst du? Was möchtest du jetzt? Was fühlst du gerade?

Des Weiteren kann ich der arbeitenden Person rückmelden, was bei mir angekommen ist. Das ist für uns beide eine Möglichkeit, zu überprüfen, ob ich sie auch richtig verstanden habe. Dies wiederum ist Voraussetzung dafür, dass die arbeitende Person sich verstanden und angenommen fühlen kann.

Mehr ist im Prinzip nicht nötig: WENIGER IST MEHR!

„Lieblingsunterstützung"

Im Laufe eurer gemeinsamen Zeit werdet ihr heraus finden, wer wie unterstützt. Achte darauf, dass du dich nicht immer von derselben Person unterstützen lässt, auch wenn du dich dabei vielleicht am sichersten fühlst. Vielleicht lässt du dich z.B. beim Groll häufig von einer Person unterstützen, die sich selbst schwer tut Ärger und Wut zu entlasten. Arbeite dazu, wie sich das für dich anfühlt und was es bräuchte, dass du dich im Groll von einer Person unterstützen lässt, die ihren Groll bspw. laut und energetisch entlädt.

8.2.4 Ablehnung von Unterstützung

Wenn du spürst, dass du gerade nicht in der Lage bist (diese Person) zu unterstützen, dann lehne die Unterstützung ab. Es kann viele verschiedene Gründe haben: Du bist müde, du hast einen noch nicht bearbeiteten Groll für die Person, du bist gerade nicht in der OK-OK Haltung, du brauchst erst selbst eine Arbeitszeit, das Thema macht viel mit dir, …

Es ist gut Unterstützung abzulehnen, wenn du merkst, du bist selbst von dem Thema betroffen oder du willst gerade nicht unterstützen. Das heißt nicht, dass du nicht betroffen sein kannst - das ist o.k. du solltest jedoch nicht so von den Gefühlen gefangen sein, dass du nicht mehr aufmerksam sein kannst.

Eine Ablehnung der Unterstützung ist keine Ablehnung der Arbeitenden, diese Ehrlichkeit ist gut und wichtig, damit Aufmerksamkeit und Sicherheit gegeben sind.

Bevor du eine Unterstützung zusagst, kläre mit dir, ob du gerade unterstützen kannst. Deine Haltung sollte sein: Du bist willkommen mit allem was da ist, Ich bin okay, Du bist okay, keine Rettung – Ich unterstütze nur, wenn ich diese Haltung gegenüber der arbeitenden Person und mir einnehmen kann.

Wenn du merkst, dass du eine Person nicht unterstützen willst, sage das laut, klar und deutlich. Du entschuldigst oder rechtfertigst dich nicht. Es ist vollkommen ok, auch mal nicht zu unterstützen.

8.2.5 Coaching von der Unterstützenden Person / Leitung

Coaching (engl. für beistehen, unterstützen) ist eine Form der Unterstützung für die Leitung oder als Unterstützung. Die Idee dabei ist, dass wir selbst Unterstützung bekommen, wenn wir von Gefühlen und/oder Gedanken während der Leitung einer Sitzung oder einer Unterstützung blockiert werden

und Angst haben, damit nicht fertig zu werden (wie z.B. "Ich habe diese ganzen F*oRT-Regeln noch gar nicht verstanden und ich kann diese Sitzung nicht leiten." "Ich bin eine schlechte Unterstützerin und sage immer die falschen Dinge.").

Coaching für die Leitung:

Als Leitung kann ich mir natürlich eine Aufmerksamkeitsarbeitszeit nehmen, aber es kann auch sehr entlastend sein, wenn ich für diese Sitzung eine feste Coacherin* habe, mit der ich bei Bedarf jederzeit arbeiten kann. Ich kann dann wunderbar spontan entlasten, in dem ich mich einfach (ohne sie um Unterstützung fragen zu müssen) meiner Coacherin* zuwende und Grimassen schneide, Geräusche mache oder kurz sage, wie´s mir gerade geht. Da es ja meistens zwei Personen in der Leitung gibt, könnt ihr euch auch sehr gut gegenseitig coachen, es empfiehlt sich allerdings, das vorher abzusprechen. Das Coaching beim Leiten ist ein ausgezeichnetes Mittel, um Aufregung und Lampenfieber jenseits von einem „Augen-zu-und-durch“ zu bearbeiten.

Coaching für die Unterstützung bei Arbeitszeiten:

Möchte sich eine Unterstützung während einer Arbeitszeit coachen lassen, kann sie eine Person bitten, sie zu coachen. Diese steht dann als „3. Person“ hinter ihr und kann bei Bedarf von ihr als eigene Unterstützung in Anspruch genommen werden. Die arbeitende Person muss damit allerdings einverstanden sein.

Das Coachen bei Arbeitszeiten kann manchmal auch den Entlastungsprozess der Arbeitenden unterbrechen, aber es ist sehr gut geeignet, um direkt zu schauen, was beim Unterstützen hochkommt, welche Restimulationen und Muster ich beim Unterstützen habe.

Der Ablauf des Coachens beim Unterstützen kann folgendermaßen aussehen:

Eine fragt eine andere Person um Unterstützung für ihre Arbeitszeit. Die Unterstützung sagt, dass sie dafür gerne eine Coacherin* bei sich hätte. Die Arbeitende entscheidet, ob das in Ordnung für sie ist. Wenn nicht, sucht sie sich eine andere Unterstützung. Ist sie einverstanden mit dem Coaching, kann sie sich eine weitere Person suchen, die ihr "beisteht" wenn ihre Unterstützung gecoacht wird.

Die Unterstützung bitte eine Person, sie zu coachen, die Coacherin* steht dann hinter oder schräg neben ihr. Es wird vorher zwischen ihr und der Coacherin* ausgemacht, ob die Coacherin* von sich aus vorsichtig eingreift, wenn sie merkt, dass bei der Unterstützung etwas hochkommt oder ob sie nur nach deren Aufforderung in Aktion tritt. Tritt dieser Fall ein, ist für die arbeitende Person Auszeit. Die Unterstützung macht dann mit ihrer Coacherin* eine kurze Aufmerksamkeitsarbeitszeit, in der es darum geht, die durch das Unterstützen hochgekommen Gefühle zu benennen und zu entlasten. Für das tiefere Bearbeiten sollte die Unterstützung sich hinterher oder zu einem anderen Zeitpunkt eine Arbeitszeit nehmen.

8.2.6 Counseln außerhalb der F*oRT-Gruppe

Zum Counseln könnt ihr euch auch zu zweit oder zu dritt verabreden, dabei ist es egal, ob ihr in einer Gruppe oder in verschiedenen Gruppen seid. Die Schweigepflicht gilt natürlich auch hier.

Auch hier teilt ihr die Zeit, die ihr euch trefft, gleichmäßig zwischen euch auf. Als Rahmen sind dann die Runden Gutes und Neues, Gespinste und Schmuser sehr schön. Auch Massagen und Übungen zum Wohlfühlen könnt ihr einplanen.

F*ORT-Gruppe können wir uns bewusst machen, wo wir verdrängte Gefühlsbereiche haben. Dadurch, dass immer wieder dazu ermuntert wird, auf Körperempfindungen zu achten, werden wir sensibler dafür, welche Gefühle wir körperlich wahrnehmen können, welche nicht. Wir werden auch

dazu ermuntert, in einem geschützten Rahmen, z.B. in der Groll-Runde, unseren Impulsen und Gefühlen nachzugehen, auch wenn sie noch so vage sind. Ganz langsam arbeiten wir damit daran, uns unsere ganze Gefühlsbreite wieder anzueignen.

Teil III - Thematische Arbeitszeiten und Übungen

9 Thematische Arbeitszeiten

Manche Gruppen haben Lust, sich gemeinsam intensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen. Dazu kann es hilfreich sein, thematische Sitzungen zu machen. Der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. In diesem Kapitel werden ein paar Vorschläge gemacht, die ihr gern nutzen und auch abwandeln könnt.

9.1 Drei Sitzungen hintereinander zum Thema Lebensskript und Erlaubnisse

Der Theoretische Hintergrund und die Literaturangaben beziehen sich auf: Claude Steiner, Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripts in der Transaktionsanalyse.

Bei den Sitzungen gab es die Runden Blitzlicht, Gutes und Neues, Spiele, Orga. Die werden hier jedoch nicht genauer beschrieben.

1. Sitzung

- Input zu Einschärfungen und Zuschreibungen (10')
- Arbeitszeiten (parallel 3er Gruppe/10') zu folgenden Fragen
  - Wie lauten die Einschärfungen meiner Kindheit?
  - Wie lauten die Zuschreibungen meiner Kindheit
  - Wer werde ich sein (ohne diese Einschärfungen und Zuschreibungen, frei gewählt)
  - Wie kann ich mich auf dem Weg dorthin unterstützen?
- Runde (1'/Person), Was möchte ich mit der Gruppe aus meiner AZ teilen
- Schmuserunde mit Nachspüren. Kann ich Schmuser annehmen, meldet sich da ein kritisches Eltern-Ich (evtl. AA dazu).

2. Sitzung

- Arbeitszeiten zu den letzten beiden Fragen der vorangegangenen Sitzung mit Schwerpunkt auf "das Neue sein" fühlen und Unterstützung noch mal genauer zu betrachten. Hinweis, dass ich mir auch jetzt in diesem Augenblick Unterstützung oder Erlaubnis geben kann und das Neue schon da ist.
  - Wer werde ich sein (ohne diese Einschärfungen und Zuschreibungen, frei gewählt)
  - Wie kann ich mich auf dem Weg dorthin unterstützen?
  - Anregungen für die eigene Unterstützung:
  - Welchen Bedürfnissen will ich mehr Aufmerksamkeit geben?
  - aus der Rolle fallen

- meine bisherigen Schritte feiern oder wertschätzen
- Unterstützung holen
- Was möchte ich mir erlauben?

3. Sitzung

In dieser Sitzung wurde die Grollrunde gemacht.

- Einladung, Körperkontakt herzustellen, Input zu Reizhunger (S. 51)
- Mini (5') zu "Botschaften des fürsorglichen Eltern-ich",
  - formulieren und aufschreiben (S. 44.) Angelehnt an Ökonomie der Streicheleinheiten (S. 306ff)
- Arbeitszeit mit mindestens zwei Unterstützer_innen (7').
  - Erste Unterstützung durch Körperkontakt,
  - zweite Unterstützung liest die Sätze vor.
  - Anschließend sage ich mit die Sätze in der Ich Form
- Galerie mit den Sätzen des fürsorglichen Eltern-Ichs aus der Gruppe,
- Galerierundgang,
- dann Kreis und jede Person geht in die Mitte mit einer dieser Sätze: "Ich bin …."
- Schmuserunde mit Einladung zu Selbstschmusern

4. Sitzung

Da würde sich Arbeit zu Kontrakten anbieten. Diese könnten zum Beispiel anhand der Discount-Analyse bearbeitet werden.

9.2 Verschiedene Arbeitszeiten zu Macht, Ohnmacht, Privilegien

Im M*RT Skript gibt es einige Anregungen für Arbeitszeiten zum Thema Macht, Ohnmacht, Privilegien. Wahrscheinlich habt ihr auch beim Start Minis zum Thema verinnerlichte Unterdrückung gemacht.

Die Leitung könnte thematische Sitzungen vorbereiten und Vorschläge für Arbeitszeiten machen und einige Übungen aus der anti-diskriminierenden Bildungsarbeit anleiten. Wie z.B. die Übung: „Ein Schritt vor".

Hier sind ein paar Fragen, zu denen gearbeitet werden könnte.

Zu verinnerlichter Unterdrückung

- An welchen Gefühlszuständen, Gedanken, Handlungen, ... bemerke / vermute ich verinnerlichte Unterdrückung?
- Wie wäre es für mich ohne diese einschränkenden Gefühlszuständen, Gedanken, Handlungen, ...?
- Wie gestalten diese einschränkenden Gefühlszuständen, Gedanken, Handlungen, ... meinen Kontakt zu anderen?
- Worin/Wie ermächtige ich mich (schon jetzt)? z.B. wo lebe / erfahre ich Solidarität und wo nicht.

Zu Macht / Ohnmacht

- Wo habe ich Macht/Privilegien?
- Wo bin ich ohnmächtig, erlebe Diskriminierung?
- Wie gehe ich mit Macht/Privilegien, Ohnmacht/Diskriminierung um?
- Will ich daran etwas ändern?

Zu Vor (Urteilen) und gesellschaftliche Positionierung

- Was ist normal / selbstverständlich für mich?
- Was befremdet mich?
- Wofür habe ich Anerkennung?
- Was werte ich ab?
- Warauf bin ich stolz?
- Wofür schäme ich mich?

Sicherlich fallen euch noch weitere Fragen ein, mit denen ihr zu Macht, Privilegien, Ohnmacht arbeiten könnt und gesellschaftliche Verhältnisse in den Blick bekommt.

In den ersten F*oRT Gruppen gab es nach jeder Arbeitsszeit zwei Runden. Eine Runde Wiedererkennung, in der die anderen sagten, was sie aus der Arbeitszeit der anderen bei sich wiedererkennen. Hier geht es darum zu spüren, nicht allein mit den eigenen Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken zu sein.

In der zweiten Runde erzählten die Personen aus der Gruppe, welche gesellschaftlichen Zusammenhänge sie in der Arbeitszeit gesehen haben. Hierbei ging es darum, das eignene Erleben in einen gesellschaftlichen Zusammenhang zu stellen.

9.3 Ein Tag am Ende des ersten Jahres, Rückschau, sich feiern, Neubeginn

Thema: erste Jahr vorbei, Abschied				
Wer	**Wann**	**Was**	**Zeit**	**Material**
		Begrüßung	5‘	
		Blitzlicht	10‘	
		Gutes & Neues (1,5‘pP) Frage: Was ist Neu, seit ich F*oRT mache?	20‘	
		Spiel	5‘	
		AZ vor der Gruppe (9‘pP) Thema: Mein F*oRT Jahr mögliche Fragen • Wie habe ich RT für mich genutzt? • Was ist neu in meinem Leben? • Was habe ich mit RT gemacht? • Wie habe ich angefangen /vor einem Jahr)? • Was hat sich verändert? • Wie hilfreich war mein Kontrakt? • Was lasse ich los (auf Zettel schreiben)? • Was nehme ich mit? (Kerzen?) **Pause zwischendrin** 15‘	105‘	Zettel Kuli
		Eigenschmuser, Ressourcenkreis / als Mini, eigene Ressourcen benennen, auf runde Moderationskarten schreiben (lassen) und im Kreis um sich hinlegen	20‘	Runde Moderationskarten Filzer
		Rückenstärken alle haben einen Zettel auf dem Rücken. Dann schreiben alle Schmuser auf alle Zettel.	15‘	Buntes Papier Filzer
		Abschiedsritual z.B. etwas mit verbrennen	30‘	Feuerzeug Schale Kerzen?
		Mittagspause	90‘	

Thema: erste Jahr vorbei, Neubeginn				
		Blitzlicht (mit Unterstützung) - wie geht es mir - was brauche ich für den Nachmittag	2´ pP 20	
		AZ Individueller Kontrakt oder Mini / 5'pP	40	
		Stille Diskussion: wie kann es weiter gehen? 3 Plakate • mit mir und F*oRT • mit der Gruppe • mit anderen	3x10' 30'	Plakat
		AZ: wie will ich RT weitermachen?! /5´pP Ggf. zu Stille Diskussion Felder, was spricht mich an, was eher nicht	40	
	17.30	**Pause**	15´	
	17.45	**Gruppenverabredungen,** evtl. euer Gruppenkontrakt	30'	
	18.15	**Schmuserunde**	15'	
	18.30	**Ende**		

10 Übungen

Die Übungen und Spiele, die wir hier vorstellen, haben wir im F*oRT-Rahmen kennengelernt. Natürlich gibt es noch viele Übungen und Spiele mehr. In der Bücherliste am Ende des Skriptes findest du auch Bücher dazu.

10.1 Übungen zu Beginn der Sitzung

Anfangsgymnastik

- Stelle dich gut geerdet hin; beginne achtsam den Kopf zu bewegen, das Bewegungsspektrum auszuschöpfen.
- Schneide Grimassen, so als hättest du eine klebrige Masse auf der Haut und versuchst, sie ohne Hände abzubekommen.
- Jetzt nimm die Hände zur Hilfe und massiere das Gesicht und die Ohren.
- Die Arme anwinkeln, etwa so, dass die Hände die Schulter berühren. Mit den Ellenbogen alle möglichen Bewegungen ausführen, so als ständest du mitten in einem Ei und wolltest mit den Pinseln am Ellenbogen die Innenwand ganz bemalen.
- Den ganzen Bewegungsspielraum der Hände, Finger und Handgelenke ausreizen, freue dich an den wu nderbar vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten.
- Recke und strecke dich nach oben und pflücke die Sterne.
- Greife mit den Armen zur jeweils entgegengesetzten Seite rüber, so als sitzt du in einem Apfelbaum und versuchst, an weit entfernte Äpfel heranzukommen.
- Schlenkere nacheinander mit beiden Beinen nach allen Seiten.
- Das eine Bein am Oberschenkel halten und den Unterschenkel rotieren lassen.
- Jetzt den Fuß (das Fußgelenk) nach allen möglichen Richtungen rotieren lassen.
- Und wechseln.
- Stehe mit beiden Füßen auf der Erde und lasse die Hüfte kreisen, erst große und dann immer kleinere Kreise.
- Kippe das Becken hin und her.
- Kombiniere beide Bewegungen.
- Bewege die Wirbelsäule seitlich in Wellenformen (Abstand Schulter-Hüfte verändern).
- Und jetzt bewege die Wirbelsäule nach vorne und hinten in Wellenform.
- Zum Schluss schließe die Augen und spüre im Stehen deinen Körper.

Willkommen sein

Übung zu zweit. A und B setzen sich bequem gegenüber, A schließt die Augen und nimmt sich Zeit, um in einen Zustand innerer Achtsamkeit zu gelangen. Wenn sie soweit ist, gibt sie B ein Zeichen und B berührt sie an der Schulter mit den Worten "Willkommen, (Name von A)". A spürt, ob sie sich dadurch tatsächlich willkommen geheißen fühlt. Wenn nicht, bittet sie B, die Begrüßung nach ihren Anweisungen zu wiederholen (z.B. leiser, weicher, klarer, betonter, von einer anderen Berührung begleitet). A beendet den Prozess, wenn es ihr genug ist. Dann wechseln A und B die

Rollen. Tauscht euch anschließend darüber aus, wie es für euch war, zu empfangen, zu bestimmen, zu geben, auszuführen.

Was braucht mein Körper jetzt?

Alle legen sich mit dem Rücken auf den Boden, mit genügend Platz um sich herum.

Jede spürt nun in sich hinein, was ihr Körper jetzt im Moment gerne haben oder tun möchte und geht dem nach. Das kann einfach nur ein entspanntes Atmen sein oder ein Räkeln, ein kräftiges Streichen an einer bestimmten Stelle, ein Zappeln usw.. Macht dabei auch Geräusche wenn ihr wollt und lässt es euch gutgehen, wie junge Katzen, die in der Sonne liegen.

Bilder malen

Nehmt ein großes Blatt Papier und verschiedenen Farbstifte und Tusche. Setzt euch jetzt gemeinsam um das Papier und malt ein gemeinsames Bild zum Ankommen. Schön ist es, Musik dazu zu hören..

Ihr könnt auch jede ein Blatt bemalen, z.B. zu einem bestimmten Thema - Wie bin ich heute hier? Dann macht eine Runde, in der ihr die Bilder vorstellt, oder macht eine Ausstellung mit euren Gemälden.

10.2 Übungen zum Kennenlernen

Autobiographie

Tauscht mit der Gruppe in der Sitzung kurze Autobiographie aus z.B. schriftlich, als Bildmontage, Sammlung von Gegenständen oder als Tanz. Ihr könnt Euch auch auf ein wichtiges Ereignis Eures Lebens vorstellen.

Folgendes kann als Einleitung dienen:

Autobiographie stellt eine zusätzliche Dimension dar, Bewusstheit in Bezug auf dich selbst zu entwickeln. Das Erfassen deiner Geschichte bringt Dynamiken und Muster in den Vordergrund, die dein Leben geformt haben und vielleicht weiterhin formen.

Wenn du magst, kannst du deine Familiengeschichte als Stammbaum auf einem Plakat darstellen und mit Fotos illustrieren.

Nehmt Euch ca. 15 Min. Zeit um „Deine Geschichte“ gegenseitig in der F*oRT-Gruppe zu erzählen.

Ein paar Ideen dazu:

- Beschreibe die wichtigsten Phasen deines Lebens.
- Beschreibe im Detail - sprachlich im Präsens - deine frühesten Erinnerungen, die du hast.
- Beschreibe deine Hauptbezugspersonen.
- Wie war ihre Beziehung, als du Kleinkind warst, als du die Schule begannst, als du Jugendliche warst?
- Wie war deine Beziehung zu jeder Hauptbezugsperson in jeder dieser Phasen?
- Wie wurde Sexualität von deinen Hauptbezugspersonen betrachtet?
- Gab es Konkurrenz / Rivalität zwischen den Geschwistern?
- Wie zeigten deine Hauptbezugspersonen: Wut, Wärme, Liebe?
- Wie wurden Beziehungen zu Personen außerhalb deiner Familie von deinen Hauptbezugspersonen betrachtet?

- Was hast du von deinen Hauptbezugspersonen gelernt über Arbeit / über Spiel?
- Was war das größte Geschenk das du von deinen Hauptbezugspersonen erhalten hast?
- Was hast du von deinen Hauptbezugspersonen gelernt bezüglich des Umganges zwischen Männern* und Frauen*?
- Beschreibe kurz deine Familie als „offene Gestalt" bzw. als System. Beziehe auch versteckte und offene Familienthemen sowie Familieninteraktionsmuster mit ein, soweit Du sie zu identifizieren vermagst. Wie wurde in deiner Familie Gleichgewicht hergestellt und aufrechterhalten?
- Welche Muster Deiner Ursprungsfamilie kannst du in deinem gegenwärtigen Leben wiedererkennen?
- Welche unabgeschlossenen Gestalten (unerledigte Geschäfte) werden für dich aufgrund des Schreibens deiner Lebensgeschichte sichtbar?
- Welche Gefühle tauchen beim Schreiben deiner Autobiographie auf? Symbole

Die drei Symbole

Jede Person sucht sich drei Dinge aus die symbolisch für etwas Wichtiges stehen (z.B. Schlüssel: Geborgenheit eines Zuhauses). Ca. 3 min.

Daraufhin macht ihr eine Minisession, in der jede die symbolische Bedeutung der Gegenstände der Unterstützung erläutert.

Erweiterung: Die Gegenstände werden in einer Reihenfolge nach ihrer Wichtigkeit gebracht. Leitfrage könnte sein: Worauf könnte ich am schwersten verzichten? Hierfür sollte nochmals Zeit vorhanden sein. Kurze Runde dazu.

Erster Eindruck

Eine Person setzt sich in die Mitte auf einen leeren Stuhl. Reihum äußern die anderen ihren ersten Eindruck den die Person auf sie macht. Äußere Erscheinung, Kleidung, Frisur, Augenausdruck, Gesichtszüge, Körperhaltung (Leitfrage: Wie wirkt die Person auf mich?) Am Schluss setzt die Person in der Mitte den Satz fort: „Normalerweise ist der erste Eindruck den Menschen von mir haben, ... „ Es sollte ein kurzes Äußern zu den einzelnen Eindrücken folgen, wobei die Person sich nicht zu rechtfertigen oder zu verteidigen braucht.

„Ich bin die einzige Person, die..."

Alle stehen im Kreis. Es tritt abwechselnd die, die gerade möchte, in den Kreis und sagt folgenden Satz: „Ich glaube, dass ich hier die einzige bin, die ... (z.B. erotische Gefühle für Frauen* hat)!"

Alle, die das Gesagte teilen, gehen stumm in den Kreis, schauen sich einen Moment an und dann gehen alle wieder in den Kreis und die nächste, die möchte, tritt in die Mitte. Wenn ihr mögt, könnt ihr das mit „kleinen Geheimnissen" machen, bei denen es etwas aufregend ist, es zu sagen. Achtet darauf, wie es euch geht, in der Mitte zu stehen und euch mitzuteilen, wenn andere sich zu euch stellen oder wenn ihr allein in der Mitte bleibt. Nach der Übung kann eine Mini mit Runde oder Arbeitszeit sehr gut sein.

Blasebalg

Schönes Spiel, wenn alle etwas müde und schlaff sind, um wieder zu Energie zu kommen.

Alle stellen sich vor, sie wären leere Luftballons, welche von einer Blasebalgin (Leiterin) langsam aufgeblasen werden, bis sie durch den Raum fliegen können. Die Blasebalgin pustet oder drückt einen gedachten Blasebalg in regelmäßigen Abständen, während sich die leeren Luftballons langsam füllen.

Es kann daraus auch eine Meditation zum Kennenlernen werden:

Anweisungen könnten so lauten:

„Bitte schließe die Augen und stell dir vor, du bist ein leerer Luftballon, der irgendwo auf dem Boden, auf dem Tisch, im Stuhl oder in der Landschaft liegt und darauf wartet, wieder aufgepumpt zu werden. Ich werde jetzt einen Blasebalg betätigen und dich Stück für Stück aufblasen ... du wirst immer größer und größer ... nimmst immer mehr Raum ein ... fängst an, dich am Boden zu bewegen ... du spürst die Energie die mit jedem Luftzug in dich hineinfährt ... du fängst an, zu schweben ... zu tanzen in der Luft ... durch den Raum zu fliegen ... du bist schwerelos ... und fliegst auf einen anderen Planeten ... nach dem weiten Flug lässt du dich nieder und öffnest die Augen ... du bist auf einem fremden Planeten gelandet, betrachte alles ganz genau ... (ca. 2 min.) ... siehst du die fremden Wesen, die auf diesem Planeten leben? ... trau dich geh auf eines zu ... betrachte es genau ... hast du so etwas schon mal gesehen? ... welche Haarfarbe, welche Augenfarbe hat das Wesen? ... gibt es Laute von sich? ... jetzt begrüße es mit einem Ritual das zu dir gehört ... wenn ihr euch begrüßt habt, dann verabschiedet euch voneinander und geh auf das nächste fremde Wesen zu... auch dieses betrachte genau ... wenn du dir sicher bist dann begrüße es ... (je nachdem, wie viel Zeit ist, können sich alle auf diese Art und Weise kennenlernen oder nur einzelne) …

So jetzt heiße auch ich euch willkommen auf dem Planeten, der sich F*oRT nennt…!“

10.3 Übungen zur Vertrauensbildung

Ich bin in deinen Händen

Übung zu zweit. A setzt sich im Schneidersitz bequem so hin, dass sie einige Zeit so sitzen kann, und legt die Hände wie eine Schale mit der Innenfläche nach oben in ihren Schoß. B legt sich vor A ausgestreckt auf den Boden und legt ihren Hinterkopf in die Hände von A. Beide suchen eine angenehme Stellung und schließen die Augen. A spürt in sich hinein, wie es ihr damit geht, jemanden auf diese Weise "in den Händen" zu halten. B versucht so tief wie möglich in ihr Gefühl zu gehen (z.B. des Gehaltenwerdens, des Beschütztseins, des Aufgehobenseins). Beide achten auf Schwierigkeiten, Phantasien, Erinnerungen, Gefühle die hochkommen. Nach fünf Minuten werden die Positionen gewechselt. Tauscht euch anschließend aus wie ihr die Übung empfunden habt.

Heißer Stuhl

Eine Person sitzt auf einem Stuhl, die anderen stehen hinter ihr. Eine, die gerade möchte, tritt direkt hinter die Person auf dem Stuhl, und sagt in der Ich-Form Glaubenssätze, von denen sie denkt, dass sie die Glaubenssätze der Person auf dem Stuhl sind. Z.B. "Wenn ich nicht immer nett bin, mag mich keine," oder "Ich kann nur glücklich werden, wenn ich hart arbeite." Ist die vereinbarte Zeit (ca. 3 bis 6 Min.) um, tritt eine andere Person hinter diejenige auf dem Stuhl. Diese hört sich alles an, sagt aber nichts dazu. Wenn alle dran waren, ist es gut, Arbeitszeit oder Minisession mit Runde zu machen.

Vertrauenskreis

Bildet im Stehen einen engen, geschlossenen Kreis. Der Reihe nach geht jeweils eine Person in die Mitte des Kreises. Sie steht aufrecht, mit gestreckten Knien, die Füße nebeneinander, die Augen

geschlossen und den ganzen Körper möglichst entspannt. Sie lässt sich fallen und von den anderen sanft im Kreis herumreichen. Falls sie sich wirklich entspannen kann, lernt sie dabei, sich der Gruppe anzuvertrauen. Gelingt es dir nicht, dich zu entspannen, mach dir bewusst, wovor du Angst hast.

In der Decke

Jede Person, die möchte, legt sich auf eine Decke und lässt sich von den anderen langsam und gleichmäßig hochheben und tragen. Nach der vorher vereinbarten Zeit, z.B. 2 Minuten, lasst ihr die Person wieder herunter und die nächste ist an der Reihe.

10.4 Übung zur Unterstützung

Ihr macht drei Mini-Sessions hintereinander, jeweils mit der selben Person, alle haben immer 1 Minute Arbeitszeit. In der ersten Mini-Session erzählt jede Person zu der Frage „Wie bin ich heute hierher gekommen?“. Die Unterstützung ist bewusst unaufmerksam, hält keinen Blick- und Körperkontakt, lässt sich leicht ablenken, schaut, z.B. in die Luft, etc.. Danach Wechsel. In der zweiten Mini-Session arbeitet ihr nach einander zu der Frage „Was habe ich heute gefrühstückt?“. Die Unterstützung ist über-engagiert, fragt neugierig nach, gibt Ratschläge, etc.. In der dritten Mini-Session erzählst du einer aufmerksamen Unterstützung, die nicht interveniert, Körper- und Blickkontakt hält, eine kleine Sache, mit der du Schwierigkeiten hast.

Diese Übung eignet sich v.a. beim Start einer F*oRT-Gruppe, um einen Blick für die Wichtigkeit von freier Aufmerksamkeit zu bekommen.

10.5 Übungen zur Selbstwertschätzung

Ich bin stolz darauf, dass ich …

Alle stehen im Kreis, in der Mitte steht ein Tisch oder Stuhl. Eine nach der anderen stellt sich darauf und sagt langsam, laut und deutlich: "Ich bin stolz darauf, dass ich ... (z.B. alleine lebe)!" Ihr könnt das auch wie eine Bühne gestalten und die anderen applaudieren anschließend ganz laut.

Selbstschmuser geben

Dazu braucht ihr einen großen Spiegel. Nacheinander stellt sich jede Person aus der Gruppe vor den Spiegel und gibt sich 3 - 5 Selbstschmuser über ihr Äußeres, ihre Fähigkeiten, ihre Eigenschaften.

Lasst euch dafür viel Zeit, denn es können durch die Übung viele Abwehr- und Schamgefühle geweckt werden. Tauscht euch hinterher über die Erfahrung aus, z.B. inwiefern ihr es wirklich zulassen konntet, euch vor der Gruppe "toll" zu finden oder welche Art von Schmusern euch leicht, welche schwer fällt.

Mein wunderbarer Körper

Jede Person hat 2 Minuten Zeit um sich in die Mitte der Gruppe zu stellen und den anderen zu zeigen und zu erzählen, welche Körperteile und Körperstellen sie an sich besonders mag und warum. Dabei erwähnt sie aber auch Körperstellen, die sie noch nicht so richtig an sich akzeptiert. Sie präsentiert jedoch in ihrer Darstellung auch hier alle Vorzüge dieses Körperteils, so dass die Gruppe möglichst keine unterschiedliche Wertung heraushören kann.

Selbstschmuser im Tanz

Die Gruppe tanzt im Kreis, d.h. z.B. alle hüpfen von einem Bein aufs andere vorwärts und johlen dabei. Eine Person aus dem Kreis geht in die Mitte, ruft laut ihren Namen und dann etwas was sie an sich toll findet. Z.B.: „Ich bin Eva und ich kann wunderschön lachen!" Dann wiederholt die um sie tanzende Gruppe ganz laut :"Sie ist Eva und sie kann wunderschön lachen!" Die erste Person geht zurück in den Kreis und die nächste Person kommt in die Mitte, bis alle einmal dort waren.

Übungen zum Feedback

Die Leitung legt ein Thema fest, zudem es Feedback geben soll.

Mögliche Themen können sein:

- Ich vertrauen dir wenn, du ... (z.B. offen für Kontakt bist) und ich vertraue dir nicht, wenn du... (z.B. wenn du lächelst, wenn's dir schlecht geht).
- Ich würde gerne mit dir ... (z.B. in den Urlaub fahren) und ich würde nicht mit dir ... (z.B. zusammen arbeiten wollen).
- Mich zieht zu dir hin, dass du ... und mich hält von dir fern, dass du ….
- Ich fühle mich dir unterlegen bei / in ... und ich fühle mich dir überlegen bei / in ... .
- Ich habe folgende angenehme Gefühle zu dir: ... und folgende unangenehme: ... .

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Umsetzung:

- Alle sitzen im Kreis, eine sitzt in der Mitte. Der Reihe nach kommt eine Person aus dem Kreis, setzt sich der Person im Kreis gegenüber und sagt die Sätze zu dem Thema, das vorher festgelegt wurde zu ihr. Wenn alle aus dem Kreis bei ihr waren, setzt sie sich wieder in den Kreis und eine andere kommt in die Mitte.
- Alle sitzen im Kreis, eine setzt sich gegenüber einer der Personen, die im Kreis sitzen und sagt die Sätze zu dem abgemachten Thema. Wenn sie fertig ist rückt sie zur nächsten Person, bis sie den Kreis durch hat, dann ist eine andere dran.
- Es bilden sich Zweiergruppen, zuerst sagt A Sätze zu dem abgemachten Thema, dann B. Alle Zweiergruppen machen das gleichzeitig. Wenn beide dran waren, wird gewechselt bis jede diese Übung mit allen gemacht hat.

10.6 Übungen zum Grollen

Hier bestimme ich!

Alle gehen durch den Raum und rufen unterschiedlich laut und bestimmt: „Hier bestimme ich!“ Wenn zwei sich gegenüberstehen, können sie austesten, wie sie es schaffen, dass die Gegenüberstehende ihnen glaubt.

Die Milch kocht über!

Zwei ca. gleich große Gruppen stehen sich gegenüber. Gruppe A beginnt gemeinsam mit „Die Milch kocht über!“, Gruppe B antwortet „Dann nimm sie doch vom Herd!“. Jede Person kann schauen, wie es sich anfühlt, diese Sätze laut, leise, verlegen, schreiend, wütend, etc. zu sagen und was die jeweilige Reaktion der gegenüberstehenden Personen mit ihr macht. Nach 4 Minuten wechseln Gruppe A und B ihre Sätze.

Reizwörter

Die Anwesenden stehen im Kreis und bewerfen sich mit einem Kissen, wobei sie jeweils Reizwörter (Schimpfworte, Kosenamen, Gemeinheiten, Tiernamen...) dazu rufen. Erhöhte Schwierigkeitsstufe: es darf kein Reizwort doppelt vorkommen. Es geht darum spielerisch Tabus zu brechen. Es ist spannend darauf zu achten bei welchen Reizwörtern ich besonders reagiere. Hmm, wie ist das mit diskriminierenden Bezeichnungen????Kann dabei schnell passieren und da geht es nicht darum, „Tabus" zu brechen.

Du bist wütend auf mich!

Teilt euch in Zweiergruppen auf und setzt euch gegenüber, haltet dabei Blickkontakt. Die eine sagt fünf Minuten lang zu der anderen immer nur "Du bist wütend auf mich!". Jedes Mal wenn sie das sagt, bestreitet es die andere und bringt irgendwelche Entschuldigungen oder Rationalisierungen vor, mit denen sie sich gewöhnlich daran hindert, ihre Wut herauszulassen:

A: "Du bist wütend auf mich!"

B: "Nein ich bin nicht wütend, ich bin bloß etwas müde, das ist alles."

A: "Du bist wütend auf mich!"

B " Nein, ich bin nicht wütend, ich bin viel zu nett, um wütend zu sein."

A: "Du bist wütend auf mich!"

B: "Nein ich bin nicht wütend auf dich, es ist wirklich nicht so wichtig."

Ihr könnt die Emotionen, die dabei hochkommen, in euren Antworten umsetzen, z.B. genervt, gelangweilt und vielleicht irgendwann wirklich wütend antworten. Nach fünf Minuten tauscht die Rollen. Wenn beide dran waren, tauscht euch aus, wie es euch ging.

Dies ist eine gute Übung, um unsere Widerstände gegenüber dem Wütend werden zu untersuchen. Sie kann starke Emotionen wachrufen.

Zwischen Dir und mir ist alles in Ordnung

Gute Vorbereitung zur Groll-Runde. Je zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine fängt an und sagt der anderen „Zwischen Dir und mir ist alles in Ordnung.", danach spürt sie nach ob dieser Satz für die jetzige Situation stimmig ist. Wenn sich der Satz nicht gut anfühlt kann es an einem Groll der noch nicht bewusst ist liegen. Nach ½ bis 1 Minute spricht dann die andere den Satz und spürt nach. Kommentiert die Übung erst mal nicht gegenseitig. Besser ist es einen Schlussblitzlicht zu machen: Wie ging es mir mit der Übung allgemein. Danach könnt ihr in der Groll-Runde versuchen an euren Groll zu kommen. Macht ihr die Übung vor der Groll-Runde, so ist es sinnvoll darauf zu achten, dass jede mit jeder diese Übung macht. Dies erreicht ihr z.B. dadurch, dass ihr einen Innen- und einen Außenkreis bildet, und dann jeweils im Uhrzeigersinn die Ansprechperson wechselt, wenn ihr wieder bei der ersten seid, wendet ihr euch zur einen Seite und danach zur anderen Seite innerhalb des Kreises. Zum Schluss sucht sich jede Person diejenige aus, mit der sie noch nicht diese Übung gemacht hat. Die Übung ist auch im Stillen innerhalb der Groll-Runde machbar. Schaut jede Person von eurem Platz aus an und sprecht im Gedanken den Satz.

10.7 Übungen bei Gruppen-Konflikten oder Schwierigkeiten

Wenn du das Gefühl hast, in deiner Gruppe ist der Wurm drin, ist es das Beste, dass du dieses Gefühl in der Gruppe innerhalb einer oder mehrerer Arbeitszeiten thematisierst. Das kann dir helfen, Klarheit über das Gefühl zu erhalten, ob es dabei um etwas geht, das nur dich betrifft (so bekommt die Gruppe mit, dass es dir gerade nicht so gut mit ihr geht), oder um etwas bei dem mehrere bzw. alle aus der Gruppe Schwierigkeiten haben.

Gruppenblitzlicht

Hilfreich für kurzfristige Klärungen der Situation. Jede Person sagt kurz (ein Satz), wie es ihr gerade geht oder was sie gerade benötigt. So ein Blitzlicht dauert oft nur 2-3 min und die Leitung der Sitzung kann dann entsprechend reagieren.

Thematische Runden

Etwas länger - aber auch sehr effektiv sind Runden zu einer Thematik, bzw. zu einer Fragestellung, die die ganze Gruppe betrifft.

Ich habe Schwierigkeiten damit, dass …

Übung zur Klärung einer diffusen Missstimmung die sich vielleicht schon über einen längeren Zeitraum hinzieht, und sich z.B. in Unzuverlässigkeit oder allgemeiner Langeweile äußert: Die Gruppe sitzt in der Runde und jede hat nun die Gelegenheit, einzelne Sätze in die Mitte zu werfen, die mit der Formulierung beginnen: "Ich habe Schwierigkeiten damit, dass …" Die Äußerungen werden nicht kommentiert. Es wird sich auch nicht direkt darauf bezogen. Hinterher ist Gelegenheit für Arbeitszeit.

Belebung der festen Runden

Es kann sehr aufschlussreich sein, vor oder nach den festen Runden mal eine Mini-Session zu machen, zu der Frage: Wie geht es mir eigentlich mit (z.B.: Gutes und Neues, Schmuse-Runde, Groll-Runde)? Vor allem, wenn die Runden zu sehr zur Routine geworden sind, oder zäh laufen, ist dies zu empfehlen.

Niemand hat die freie Aufmerksamkeit zur Unterstützung

Dies kann geschehen, wenn ihr nur zu dritt/viert seid. Die Arbeitende kann dann ein Kissen als Unterstützung nehmen. Die anderen sind genauso aufmerksam wie bei einer „normalen" Arbeitszeit, sie unterstützen damit gemeinsam die Arbeitende.

Eine weitere Möglichkeit ist auch eine Runde zu machen zu der Frage „Was brauche ich, um x unterstützen zu können?" - siehe dazu auch Coaching (Punkt 5.2).

Ihr habt noch nicht das Gefühl, eine Gruppe zu sein

Wenn das Gefühl auftritt, kann es helfen, wenn ihr euch für ein Wochenende trefft und euch dabei viel Zeit zum näheren Kennenlernen einplant, z.B. mit Kontaktspielen, in denen ihr euch gegenseitig die wichtigsten Punkte in eurem Leben vorstellt (Biographie), evtl. mit Bildern untermalt, Sitzungen zu bestimmten Themen macht (meine Mutter, meine Lust o.ä.), oder einfach nur durchs gemeinsame Kochen und miteinander reden mehr voneinander erfahrt.

Thematisiert vielleicht auch die Frage: ´Was möchte ich von den Teilnehmenden an meiner Gruppe und was möchte ich nicht?`

Unverbindlichkeit in der Gruppe

Wenn die Gruppe unverbindlich ist oder wenn du öfter wegbleibst von der Gruppe, arbeitet darüber, wann immer ihr etwas dazu spürt.

Wenn die Gruppe unverbindlich ist, kann ein thematischer Abend zu der Frage: „Wie fühle ich mich in der Gruppe?" gut sein.

Wo stehe ich in Bezug auf die Gruppe

Auch die folgende Übung: `Wo stehe ich in Bezug auf die Gruppe?´ kann ganz hilfreich sein.

Legt ein Kissen in die Mitte des Raumes und stellt euch vor, ihr setzt die Gruppe darauf. Alle begeben sich auf dieselbe Seite des Raumes. Der Reihe nach geht jede so nahe oder so weit entfernt an das Kissen heran, wie es ihr richtig erscheint, und spricht zum Kissen. Sie sagt ´der Gruppe`, was sie ihr gegenüber empfindet, was ihr an ihr gefällt und missfällt. Danach gebt euch Feedback.

Bleibst du öfter lieber zu Hause oder hast du öfter etwas `besseres´ vor, als in die F*oRT-Gruppe zu gehen und du bist dir nicht klar darüber, woran das liegt, kann eine Arbeitszeit außerhalb der Gruppe (z.B. mit einer F*oRT-erfahrenen Person aus einer anderen Gruppe) zum Thema „Was hält mich davon ab, in meine Gruppe zu gehen?“ hilfreich sein, um Klarheit zu gewinnen.

Kommt eine Person gar nicht mehr in die Gruppe, nehmt es als Anlass für thematische Arbeitszeiten: z.B.:

- ´Wie geht es mir damit, dass ... nicht mehr kommt?`,
- ´Wie fühle ich mich jetzt in der Gruppe?`,
- ´Welche Befürchtungen/welche Hoffnungen habe ich an die Gruppe?` oder
- ´Wie verbindlich bin ich?`

Versucht, euch symbolisch von derjenigen zu verabschieden (siehe Abschied in einer F*oRT-Gruppe, Punkt 3.2.4).

Cliquenbildung

Cliquenbildung kann sehr befruchtend und interessant für eine Gruppe sein, wenn sie thematisiert wird. Gruppenwochenenden können helfen, eingefahrene Cliquen zu lösen. Gibt es ernsthafte Konflikte durch Cliquenbildung, holt euch externe Supervision.

Die Gruppe wird immer kleiner

Nach dem Anleitungswochenende schließt ihr euch verbindlich für ein Jahr zusammen. Nach diesem Jahr kann sich jede neu entscheiden, ob sie noch weiter F*oRT machen möchte oder nicht.

Wenn eine Person danach aufhören möchte, ist es wichtig, dass sie noch dreimal zum Verabschieden kommt (siehe Abschied in einer F*oRT-Gruppe, Punkt 3.2.4).

Es kann vorkommen, dass mehrere die Gruppe verlassen wollen, so dass noch vier oder fünf Frauen übrigbleiben. Die beste Art, damit umzugehen ist:

- Sprecht frühzeitig in der Gruppe darüber. Wenn ihr Gefühle von Entmutigung o.ä. verspürt, erkennt sie an und drückt sie aus.
- Sprecht darüber, weshalb die einzelnen die Gruppe verlassen. Wenn die Gründe klar sind, ist es einfacher für die verbleibenden, damit umzugehen.
- Wenn Probleme mit der Gruppe der Grund für den Weggang sind, kann es sinnvoll sein, eine externe Supervision heranzuziehen. Vielleicht lässt sich die Situation für die Person, die gehen möchte, noch verändern?

Wenn eine Gruppe noch aus vier bis fünf Frauen besteht, kann sie mit einer anderen Gruppe fusionieren. Es ist gut, sich Zeit zu lassen, um herauszufinden, ob eine Fusion wirklich angestrebt ist. Hilfreich kann eine Minisession zu dem Thema: Große Gruppe/kleine Gruppe sein: Dazu nehmt euch Zeit und beginnt zuerst mit dem Satz: ´Wenn die Gruppe größer wäre, könnte ich...` und danach ´In einer kleinen Gruppe kann ich ...`. Nehmt euch für eine Fusion viel Zeit. Ein Treffen an einem Wochenende evtl. unter Anleitung von externen F*oRT-erfahrenen mit Übungen zum

Kennenlernen und Vertrauen, sowie vielen Arbeitszeiten, in denen die Hoffnungen und Befürchtungen thematisiert werden können, kann helfen, eine gemeinsame Basis zu schaffen.

10.8 Themen für Arbeitszeiten

Erinnerung durchkämmen

Diese Übung hilft die Vergangenheit zu erschließen.

Mini-Session zu einem Thema, z.B.:

- Was geschah heute oder letzte Woche?
- Angenehme Erinnerungen (Beginne mit der Kindheit und arbeite dich durch bis zur Gegenwart)
- Traurige Erinnerungen
- Meine Beziehung zu meinem Vater/meiner Mutter/meinen Hauptbezugspersonen
- Was ist zu dieser Zeit vor einem Jahr passiert? (Achte auf alle Gefühle, die den heutigen gleichen oder sich von ihnen unterscheiden)
- Arbeit
- Zeiten, in denen ich eifersüchtig war
- Sexualität
- Meine verschiedenen Kleidermoden
- Meine Beziehung zum Essen

Danach gibt es Feedback zu dem, was geschehen ist. Wenn sich bei dem Durchkämmen der Erinnerungen der eine oder andere Vorfall in den Vordergrund drängt, dann kann er als Arbeitsgrundlage dienen.

Das Gegenteil sagen

Jede schreibt für sich eine Liste der Dinge, die ihr an sich selbst missfallen ´Ich bin dumm`, ´Ich fühle mich einsam`. Dann wendet sie das Blatt und schreibt das genaue Gegenteil jeder Aussage auf, jedoch nicht ´Ich bin nicht dumm` sondern z.B. ´Ich bin wirklich sehr gescheit`.

Aus dieser Liste wählt jede den Widerspruch aus, der für sie der stärkste oder schwierigste ist. Dann wird in einer Mini-Session von ca. 15 Min pro Person dieser Widerspruch laut vorgelesen und die dabei aufkommenden Gefühle untersucht. Die Unterstützung sollte immer wieder auf die Aussage zurückkommen ´Lauter!`, ´Wem möchtest du sagen, dass du wirklich gescheit bist?`

Die Idee, die dahinter steckt, ist folgende: Beim Wiederholen einer übertriebenen Äußerung wird das Gefühl, wie das, dumm zu sein, auf sehr intensiver Weise, angesprochen und eventuell entladen.

10.9 Übungen zur Selbsterfahrung

Zu meinen Überlebensstrategien arbeiten

Schon als Kind bekommen wir schnell mit, welche Normen und Regeln innerhalb unserer Gesellschaft und in unserer Familie herrschen und lernen, uns darin zu bewegen. Oft geht dies nur, indem wir uns spezielle Überlebensstrategien zulegen. Dies geschieht, wenn unsere Gefühle und Handlungen so beschnitten werden, dass wir uns einen Ausweg suchen müssen - eine Strategie, die

uns hilft, mit dieser Beschränkung klarzukommen. Die Strategien, die wir uns als Kinder angeeignet haben, sind für die Situation, in der wir sie uns ausgedacht haben, notwendig und wichtig.

Später wenn wir erwachsen sind, behalten wir diese Überlebensstrategien oft bei, auch wenn diese Situation nur noch teilweise, anders oder auch gar nicht mehr besteht. Sie können uns dann jedoch in unserem Handlungs- und Erlebnisspielraum behindern.

Beispiele:

- Ein Kind, das wenig Aufmerksamkeit bekommen hat, kann die Strategie entwickeln, diese Aufmerksamkeit durch ständiges Rumalbern zu erhalten.
- Ein Kind, das zu viel Aufmerksamkeit bekommen hat, kann die Strategie entwickeln, sich zurückzuziehen und nichts von sich zu erzählen.
- Bekommt ein Kind negative Reaktionen auf Freude, Angst, Wut oder dem Zeigen von Bedürfnissen, kann eine Strategie sein, diese Emotionen nicht mehr nach außen zu zeigen.

Um mich selbst besser kennenzulernen und bewusst damit zu arbeiten, ist es gut, herauszubekommen, welche Überlebensstrategien ich habe.

Arbeitest du an deinen Überlebensstrategien, dann ist es wichtig, dass du mit dir und nicht gegen dich arbeitest. Verliere nie den Respekt vor dir und dem, was du geleistet hast, um zu überleben! Willst du Überlebensstrategien ändern, hilft es nichts, sie dir zu verbieten. Ermögliche dir Erfahrungen, die dich den Unterschied zwischen früher und heute spüren lassen.

Die Überlebensstrategien von anderen erkennen wir manchmal schneller, als unsere eigenen, z.T. auch unbewusst. Häufig hängen unsere Reaktionen darauf mit unseren eigenen Überlebensstrategien zusammen. Innerhalb der Arbeitszeit oder in Mini-Sessions kannst du schauen, welche Überlebensstrategien du hast.

Folgende Fragen können helfen:

- Welche Überlebensstrategien habe ich?
- Wo sind sie mir heute noch nützlich, wo behindern sie mich?
- Mit welchen Überlebensstrategien bei anderen habe ich Schwierigkeiten?

Ich spüre eine Hand

Alle verbinden sich die Augen und gehen vorsichtig im Raum herum auf der Suche nach einer Hand, die sie anzieht und die ihnen angenehm ist. (Die Leitung macht nicht mit und achtet darauf, dass sich keine stößt). Die Suchenden sind in ihrer Handsuche durchaus wählerisch. Gebt euch nicht mit der erstbesten zufrieden, wenn ihr das Gefühl habt, es ist nicht die richtige. Spürt, wie es euch bei dem Suchprozess geht. Spürt auch, wie es sich anfühlt, wenn ihr von einer Hand wieder verlassen werdet. Wenn ihr eine "passende" Hand gefunden habt, dann spürt ganz intensiv, wie sich diese Hand anfühlt, welche Bilder, welche Gefühle sie in euch weckt. Was erzählt sie euch über die andere Person? Nehmt dann nach ein paar Minuten die Augenbinde ab und überprüft, ob das, was ihr über die Hand wahrgenommen habt und die Person, die euch nun gegenübersteht, übereinstimmt. Tauscht euch aus, wie die Übung für euch war.

Diese Übung könnt ihr auch als Kennenlernübung machen, aber gerade auch wenn ihr euch schon länger zu kennen glaubt, kann diese Übung für interessante Überraschungen sorgen.

Meditation zu Beziehungen

Diese Visualisierung kann dabei helfen, Klarheit über die Beziehungen zu den einzelnen in der Gruppe zu erhalten, Klarheit für die Wahl der Unterstützung während der Arbeitszeiten, sie kann aber auch für andere Beziehungen Klarheit bringen.

- Stell dir vor, du bist an deinem Lieblingsplatz, irgendwo in der Natur. Vielleicht ist es am Meer oder im Wald oder auf einer Wiese. Es weht ein leichter Wind und du kannst die Vögel hören. Die Sonne scheint und du spürst ihre Strahlen auf deinem Körper. Es geht dir gut – du fühlst dich wohl hier.
- Plötzlich siehst du - weit weg - eine Person auf dich zukommen.
- Als sie näher kommt, erkennst du, dass es eine Person ist, die du sehr gerne magst.
- Jetzt kannst du sie genau sehen, ihre Bewegungen, ihren Gesichtsausdruck - was machst du?
- Die Person ist jetzt ganz nah - Ist jetzt bei dir, und setzt sich neben dich. Du nimmst wahr, wie du dich dabei fühlst, spürst, was mit deinem Körper passiert.
- Nach einer Weile, steht die Person auf und geht wieder. Sie geht in die Richtung, aus der sie gekommen ist.
- Langsam wird sie kleiner und kleiner, ist jetzt ganz verschwunden
- Du bist jetzt wieder mit dir allein an deinem Lieblingsplatz, in der Natur.
- Von weitem siehst du wieder eine Person auf dich zukommen, du kannst sie erkennen.
- Es ist eine Person, die du nicht sehr magst, oder mit der du Schwierigkeiten hast.
- Sie kommt näher.
- Wie fühlst du dich, was macht dein Körper?
- Du erkennst jetzt genau ihre Bewegungen, ihren Gesichtsausdruck. Was machst du?
- Ziehst du eine Grenze? Kommt sie näher? Die Person geht jetzt wieder, wird immer kleiner.
- Jetzt ist sie verschwunden.
- Wie geht es dir jetzt? Was fühlst du?
- Du bist wieder mit dir allein, an deinem Lieblingsplatz, in der Natur…

Danach bietet sich Arbeitszeiten an oder Mini-Sessions.

Körperübungen zu Stärke

Bei den beiden folgenden Übungen ist es ganz wichtig, dass ihr sie mit Spaß macht. Es geht darum, die Freude an der eigenen Kraft wiederzuentdecken. Macht sie also spielerisch und unterbrecht sie, wenn ihr merkt, dass ihr verbissen oder ängstlich werdet.

1. Übung:

Stell dich mit gespreizten Beinen hin, die Füße nach vorn ausgerichtet, die Knie leicht gebeugt. Beobachte deine Atmung. Hebe beim Einatmen die Hände über den Kopf und balle sie zu Fäusten. Spüre deine Kraft, während du den Rücken nach hinten neigst. Spanne den ganzen Körper an. Schwinge nun beim Ausatmen deine Fäuste kraftvoll nach unten und stoppe sie abrupt vor deiner Brust, als würdest du auf einen imaginären Tisch schlagen. Dabei begleitest du die Ausatembewegung anfangs mit einem "Haaaiiiyyy"-Laut, der beim "Aufschlagen" in ein "Iaaaahh!" wechselt. Wenn du genug hast, halte inne und spüre deine Atmung und deinen Körper nach.

2. Übung:

Kann allein oder zu zweit gemacht werden. Stehe mit den Füßen fest auf dem Boden und mach mit den Armen und Fäusten eine Bewegung wie beim Boxen, als würdest du eine imaginäre Person oder dein Gegenüber treffen wollen. Arme und Fäuste sind vorwärts gerichtet, auf die Brust des Gegners gezielt.

Jedes Mal, wenn du den Gegner in deiner Vorstellung triffst, dann sagst du "Paaooohhh!", so dass der Laut mit dem Treffer zusammenfällt. Atme durch den Mund und in der Vorwärtsbewegung bis zum Treffer aus. Achte darauf, dass der ganze Körper sich mitbewegt, insbesondere das Becken. Lass deine Energie zu - und das genussvolle Lächeln dabei nicht vergessen. Halte nach einer Weile ein und spüre nach, was in deinem Körper geschieht.

Bodentanz

Alle legen sich auf den möglichst harten Fußboden und „tanzen" liegend für 15 min. Spüre den Boden, berühre ihn mit jeder Pore. Stell dir vor, du seist ein Reptil und bewegst dich robbend und schlängelnd fort. Lass den Boden alle deine Muskeln massieren…

Nach ca. 10 min. beginne auch mal die Gliedmaßen zu heben, schließlich komme auch mal zum Sitzen und zum Stehen, gleite aber immer wieder auf den Boden zurück.

Ich bin meine Stimme

In einer Mini-Session: Eine fängt an zu reden, die andere hört nur zu. Sie sagt mehrmals hintereinander: "Ich bin meine Stimme!" Dann kann sie sagen, wie es ihr damit geht. Danach sagt sie folgende Sätze: "Ich bin meine Stimme! Ich bin ... (z.B. hoch/tief, laut/leise, etc.). Wenn ich mich ärgere bin ich ... . Wenn ich mich freue, bin ich ... . Ich mag mich, wenn ... . Ich mag mich nicht, wenn ... ." Nach fünf Minuten ist Wechsel. Dies ist eine Übung um mit der eigenen Stimme in Kontakt zu kommen.

Mini-Session zum Thema Sexualität

Mögliche Fragen:

- Sexuelle Erlebnisse in der Kindheit?
- Was kam von meinen Eltern über Sexualität rüber? Was haben sie mir zu diesem Thema mit auf den Weg gegeben?
- Was beeinflusst mich davon noch heute?
- Von welchen Glaubenssätzen über Sexualität aus meiner Kindheit/Jugend möchte ich mich trennen, von welchen nicht?
- Wie gehe ich mit meinen sexuellen Phantasien um? Habe ich Schuldgefühle deswegen?
- Erzähle ich meinem Partner/ meiner Partnerin meine sexuellen Phantasien und Wünsche? Lebe ich sie aus?
- Hatte ich als Kind sexuelle Phantasien?

Im Schneckenhaus

Bildet Zweiergruppen - eine Person zieht sich ins „Schneckenhaus" zurück, ist „beleidigt" und nicht ansprechbar. Sie rollt sich eng zusammen, Kopf auf die Knie, Schulter angezogen, Rücken gekrümmt, Beine fest mit den Armen umschlossen, Augen geschlossen und stumm. In dieser Haltung verharrt sie einige Zeit und versucht, sich das Gefühl „beleidigt" vorzustellen. Die andere Person überlegt in der Zeit, wie sie die andere aus dem Schneckenhaus befreien kann. Dann beginnt sie vorsichtig mit der Befreiung. Wortlos oder mit Worten. Danach tauscht euch darüber aus (Wann

entstand Widerstand? Wodurch wurde sie gelockt? Welche Gefühle habt ihr nun?) Dann Rollentausch.

Heterogramme

Die Art, wie ein Mensch schreibt, kann Mitteilungscharakter haben. Darum geht es in diesem Spiel. Jede erhält einen Stoß Karteikarten und verschiedene Stifte. Jetzt schreibt auf jede Karte den Namen einer anderen aus der Gruppe. Dabei teilt ihr durch die Art und Form des Schreibens, durch die Wahl des Stiftes, die Größe der Buchstaben etwas über die wahrgenommenen Eigenarten der Namensträgerin* mit. Jede erhält ihre Heterogramme und bringt sie in eine Reihenfolge von: trifft zu bis unzutreffend. Innerhalb einer Runde könnt ihr dann darüber sprechen.

10.10 Auflockerungsspiele

Aufstand

Zwei Personen stellen sich Rücken an Rücken und verschränken kreuzweise ihre Arme ineinander. Dann setzen sie sich langsam zu Boden und strecken die Beine aus. Nun gilt es, wieder hochzukommen. Der Aufstand beginnt: Zuerst werden die Beine angewinkelt, dann Rücken an Rücken pressen und sich gegenseitig hochdrücken. Das geht noch recht einfach. Probiert es mal mit der ganzen Gruppe aus.

Stimmengemisch

Alle stehen im Kreis und fangen langsam an zu summen, Geräusche zu machen, zu singen, im Takt zu schlagen o.ä., dies in unterschiedlichen Lautstärken. Es kann ein ganz tolles Klangerlebnis daraus werden, bei dem Energien von einer zur anderen fließen.

Variante: alle summen in unterschiedlichen Tonlagen und Lautstärken.

Ja, was machst du denn da?!

Dauer ca. 10 min. Alle stehen im Kreis. Eine beginnt mit einer Pantomime, z.B. Flötenspielen. Die Person neben ihr schaut sie an und fragt: „Ja, was machst du denn da?“, die Angesprochene antwortet z.B.: „Siehst du das nicht ich jogge!“ Die Fragende sagt: „Ach so?!“ und macht eine Jogging-Pantomime. Woraufhin die nächste Person wieder die Frage stellt: „Ja, was machst du denn da?“, und so weiter im Kreis.

Wenn du so machst, dann mach ich so

Ebenfalls in der Runde. Eine wendet sich zu ihrer Nachbarin* mit den Worten: „Ich mach zu dir so!" und macht irgendeine spontane Mimik oder Gestik. Die Angesprochene antwortet: „Wenn du so zu mir machst...", wiederholt dabei die Mimik oder Gestik, dreht sich dann zu ihrer Nachbarin* auf der anderen Seite um und gibt mit den Worten "...dann mach ich zu dir so!" eine andere Mimik oder Gestik weiter - und so geht es im Kreis herum fort.

Kindergarten

Stellt euch vor, ihr seid alle dreijährige Kinder im Kindergarten, und die Erzieherin ist für zehn Minuten rausgegangen. Ihr seid also ohne Aufsicht. Nutzt die Gelegenheit, Kinder!

Maschine-Maschinist*in

Eine ist die Maschinistin, die andere die Maschine. Die Maschine läuft und läuft, d.h. sie macht Geräusche und bewegt sich, während die Maschinist*in nach dem geheimen Knopf zum Ausschalten sucht.

Maschinenbau

Verschiedene laufenden Maschinenteile fügen sich zu einer ganz neuen Maschine zusammen. Eine Beginnt mit einer Bewegung und einem Geräusch, die zweite versucht sich mit eigener Bewegung und Geräusch diesem Maschinenteil anzuschließen und so fort. Falls eine übrigbleibt kann sie raten was hier produziert wird.

Mein rechter Platz ist frei

Mein rechter, rechter Platz ist leer.... Ruft alle mit bestimmten Eigenschaften zu euch.

Whisekymixer/Wachsmaske

Ihr steht im Kreis, eine Person beginnt. Rechts rum sagt sie das Wort „Whiskeymixer", links rum „Wachsmaske". Du kannst die Richtung wechseln, in dem du das Wort wechselst. Wer lacht oder sich verspricht muss eine Runde um den Kreis rennen.

Dreieck

Alle stehen im Raum. Jede Person sucht sich zwei andere und versucht mit diesen ein gleichschenkliges Dreieck zu bilden. Da das alle machen entsteht ein lustiges Menschen-Chaos.

Sau-Stall

Immer in 3er-Gruppen, eine Person bleibt übrig. Die 3er-Gruppen bilden jeweils einen Stall und ein Schweinchen. Zwei Personen halten ihre Hände über den Kopf und bilden ein Haus, die dritte Person ist im Haus und ist das Schweinchen. Die Person, die zu Beginn übrig ist, hat drei Möglichkeiten:

- sie ruft „Schweinchen!": alle Schweinchen müssen einen neuen Stall suchen
- sie ruft „Stall!": alle Ställe müssen sich ein neues Schweinchen suchen, die Ställe müssen dabei nicht zusammen bleiben; gut ist, wenn die Schweinchen Grunzgeräusche von sich geben, damit sie als Schweinchen zu erkennen sind ;)
- sie ruft „Schweinestall!": jetzt tauschen alle die Plätze und Schweinchen können Ställe und Ställe können Schweinchen werden.

Ziel der außenstehenden Person ist es jeweils, einen Platz als Stall oder Schweinchen zu ergattern, so dass eine andere Person übrig bleibt.

Bestimmt kennt ihr noch viele weitere Auflockerungsspiele, wie z.B. Das Kotzende Känguru oder Evolution! Spielt sie!

10.11 Massagen

Rosinenbrot backen

Rückenmassage zu zweit oder auch zu dritt

- Zuerst wird die Arbeitsfläche gesäubert. Als nächstes mit Mehl bestäuben. Den Teig kneten.
- Rosinen eindrücken.

- Kneten.
- Teig glattstreichen.
- Backen, mit der Wärme der aufgelegten Hände.

Waschstraße

Stellt euch in zwei Reihen gegenüber und bildet eine Waschstraße. Jetzt kann eine anfangen und sich in die Waschstraße begeben. Sie sagt zum Beispiel. Ich bin ganz zerbrechlich, behandelt mich pfleglich. Sie legt sich zwischen die Reihen und wird jetzt ganz zart durch die Waschstraße transportiert. Jede kommt dran und kann sagen was sie besonders gerne gewaschen haben möchte.

Variation: ihr seid ein bestimmtes Tier, z.B. ein wuscheliger Koalabär, und wünscht euch noch passende Laute von der Waschstraße dazu, z.B. „Oh ist die niedlich!"

Dusche

Eine oder zwei stellen die vollautomatische Dusche dar. Eine Person steigt unter diese und dreht den Wasserhahn an. Das Wasser tröpfelt erst und langsam kommt Druck in die Leitung bis das Wasser prasselt. Dann seift die Dusche die Person ein, von oben nach unten - als nächstes wird der Seifenschaum abgespült. Die Füße nicht vergessen. Ist die Person sauber, wird sie abgetrocknet, mit einem weichen Laken, zum Schluss wird sie mit einem Körperöl eingeölt bzw. eingecremt. Dann wird gewechselt.

11 Literatur

11.1 Literatur zu RT

Althöfer, Luigi (2017): Die Radikale Therapie. In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse. Heft 1/2017. Paderborn: Junfermann, S. 44-64.

Althöfer, Luigi / Riesenfeld, Yasha (2020) Radical Therapy: the fifth decade, in: Keith Tudor (Ed.) (2020): Emotional activist: The work and life of Claude Michel Steiner. London, UK: Routledge.

Baruch, Jascha / Frühling, Cana / Mono, Niko (2015): Das Persönliche ist politisch!. In: Oya - anders denken. anders leben. Heft 31/2015. Klein Jasedow: Oya Medien eG, S. 78-79

Breitenbürger, W. / Faber, A. (1996): Männer-Radikale-Therapie, in: Holger Brandes / Hermann Bullinger (Hr.): Handbuch Männerarbeit, Weinheim: Beltz, S. 154-164.

Hillar, T. / Frick, D. (1996): Von Groll-, Schmuse- und Gespinsterunde. Einführung in das Konzept der "Radikalen Therapie" in der Kommune Feuerland, in: Kollektiv Kommunebuch (Eds). Das Kommunebuch: Alltag zwischen Widerstand, Anpassung und gelebter Utopie, Göttingen: Verl. Die Werkstatt, S. 276-289.

Männerrundbrief (2000): Schwerpunkt: Männer und Therapie, No. 14. Münster, Eigenverlag, (http://maennerrundbrief.blogsport.de/)

Moonen, Ingrid / Verhof, Helma (1985): Het doorgeven van FORT, Handboek voor FORT Opstarters, Eindhoven.

Mix / Yasha (2020): Macht Therapie Radikal? Ein Funke emanzipatorischer Veränderung: Radikale Therapie, in: arranca!, Nr. 54, S. 25 – 26.

Pheterson, Gail (1978): Co-Counselling and Problem Solving. In: Issues in Radical Therapy, No. 21, S. 20–22.

Tha'sa (2000): Geliebt werden. Ein MRT-Wochenende zu sexualisierter Gewalt. in: Männerrundbrief Nr. 14. Münster: S. 9-10 (http://maennerrundbrief.blogsport.de/)

11.2 Literatur zur Radical Psychiatry

Roy, Beth (2003): advancing social justice through clinik practice, Radical Psychiatry: An Approach to Personal and Political Change

Roy, Beth / Steiner, Claude (1994): Radical Psychiatry. The Second Decade, 2. Auflage. San Francisco: Eigendruck

Steiner, Claude / Körner, Heinz (1983): Die Schmusegeschichte. In: Körner, Heinz (Hrsg.) (1983): Die Farben der Wirklichkeit. Ein Märchenbuch. Fellbach: lucy körner verlag, S. 89-93

Steiner, Claude (2009): The Heart of the Matter. Love, Information & Transactional Analysis. Pleasanton, California: TA-Press

Steiner, Claude (2000): Emotionale Kompetenz. 2. Auflage. München: dtv

Steiner, Claude (1998): Macht ohne Ausbeutung. Zur Ökologie zwischenmenschlicher Beziehungen. 4. Auflage. Paderborn: Junfermann

Steiner, Claude (1994): Radikale Psychiatrie. In: Corsini, Raymond J. Ed (1994): Handbuch der Psychotherapie. Zweiter Band N-Z. 4. Auflage. Weinheim: Beltz, S. 1074-1089

Steiner, Claude (1979): Überarbeitete Prinzipien der Radikalen Psychiatrie. In: Psychologie und Gesellschaftskritik. 3.Jg. (Nr. 1/2) Heft 9/10, S. 241-248

Steiner, Claude (Hrsg.) (1975): Readings in Radical Psychiatry. New York: Groove Press

Steiner, Claude (1974): Skripts People Live. New York. Groove Press

Wyckoff, Hogie (Hrsg.) (1976): Love, Therapy & Politics. Issues in Radical Therapy - The First Year. New York: Groove Press

Wyckoff, Hogie (1980): Solving Problems Together. New York: Grove Press

Wyckoff, Hogie (1979): Vrouwenpraatgroepen. Feministische Oefengroepen Radicale Therapie. Amsterdam: Bert Bakker

Wyckoff, Hogie (1977): Solving Women's Problems. Through Aweness, Action & Contact. New York: Grove Press

Wyckoff, Hogie (1974): Anfänge einer feministischen Therapie. 2. Auflage. Berlin: Frauenoffensive

Wyckoff, Hogie (1970): Radical Psychiatry and Transactional Analysis in Women's Groups. Transactional Analysis Bulletin. Vol. 9, No. 36 (Oktober 1970), S. 127-133

11.3 Literatur zur Transaktionsanalyse

Berne, Eric (2005): Grundlagen der Gruppenbehandlung. Paderborn: Junfermann

Berne, Eric (2002): Spiele der Erwachsenen. Psychologie der Menschlichen Beziehungen. ISBN: 9783499613500 (Beschäftigt sich mit Sinn, Hintergrund und der Analyse von zwischenmenschlichen Psychospielen. Die Spiele werden anhand vieler Beispiele erklärt.)

Berne, Eric (2001): Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Eine systematische Individual- und Sozial-Psychiatrie. Paderborn: Junfermann

Berne, Eric (1999): Transaktionsanalyse der Intuition. Ein Beitrag zur Ich-Psychologie. 3. Auflage. Paderborn: Junfermann

Berne, Eric (1983): Was sagen Sie, nachdem sie >Guten Tag< gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. ISBN-10: 3596421926 ISBN-13: 978-3596421923 (Beschreibt ausführlich, wie Lebensskripte entstehen, wie sie erkennbar sind und wie sie therapeutisch behandelt werden können.)

Gamber, Paul (2016): TA für Dummies, Wiley-VCH.

Goulding, Mary / McClure, Robert L. (2005): Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie. ISBN-10: 3608954368 ISBN-13: 978-3608954364 (Darstellung der therapeutischen Arbeit einer der Hauptrichtungen der angewandten TA, in der eine Neuentscheidung angesichts alter einschränkender Denk- und Verhaltensmuster im Vordergrund steht.)

Harris, Thomas A. / Bjork, Amy (2011): Einmal o.k. - Immer o.k. Transaktionsanalyse für den Alltag. ISBN: 9783499187889, nur noch gebraucht erhältlich. (Knüpft an „Ich bin o.k. Du bist o.k.“ an. Beschreibt, wie Erkenntnis- und Veränderungsschritte auf der Grundlage der Transaktionsanalyse möglich sind. Wer sich einmal o.k. fühlt, kann lernen sich immer o.k. zu fühlen.)

Harris, Thomas A. (1976): Ich bin o.k. - Du bist o.k. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. ISBN-10: 3499169169 ISBN-13: 978-3499169168 (Beschreibung der Grundmodelle der TA, insbesondere Ich-Zustände und Transaktionen.)

Schlegel, Leonhard (1993): Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Freiburg: Herder

Schlegel, Leonhard (1988): Die Transaktionale Analyse. Ein kritisches Lehrbuch und Nachschlagwerk. 3. Auflage. Tübingen: Francke Verlag GmbH

Steiner, Claude (2009): Wie man Lebenspläne verändert. Die Arbeit mit Skripts in der Transaktionsanalyse. ISBN-10: 3873877341 ISBN-13: 978-3873877344

Steward, Ian / Joines, Vann (2000): Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. ISBN: 9783451055232 (Als Lehrbuch gedachte Darstellung sämtlicher wichtiger TA-Begriffe in anschaulicher Sprache. Eingeflochtene Übungen laden ein, die theoretischen Konzepte an sich selbst nachzuvollziehen.)

11.4 Literatur zum Co-Counselling

Berger, Carola (1996): Co-Counseln: Die Therapie ohne Therapeut. Anleitungen und Übungen.ISBN-10: 3499199548 ISBN-13: 978-3499199547, nur noch gebraucht erhältlich. (Einführung in die Grundprinzipien und in fortgeschrittenere Techniken des Co-Counselns.)

Jackins, Harvey (2002): Die Menschliche Seite der Menschen. Die Theorie des Neuauswertungs-Counselling. Seattle: Rational Island Publishers, online im Internet: http://www.rc.org/publications/translations/index.html

Jackins, Harvey (1994a): Richtlinien für die Neubewertungs-Counsel-Gemeinschaften. Ausgabe November 1993. Seattle: Rational Island Publishers, online im Internet: http://www.rc.org/publications/translations/index.html

Jackins, Harvey (1994): The Human Side of Human Beings. The Theory of Re-evaluation-Counselling. 3. Auflage. Seattle: Rational Island Publishers

Jackins, Harvey (1984): Die Situation des Menschen. Seattle: Rational Island Publishers

Jackins, Harvey (1982): Fundamentals of Co-Counselling Manual (Elementary Counselors Manual). For Beginning Classes in Re-evaluation Co-Counselling. 3. Auflage. Seattle: Rational Island Publishers

Wilms, Siglind / Risse, Johannes (2014): Zum Frieden befreien – Selbsthilfe durch Co-Counselling: Fühlen, Denken und Handeln versöhnen. ISBN: 978-3935431279.

11.5 weitere Literatur

Bradshaw, John (2006): Wenn Scham krank macht. Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen. ISBN-10: 3426873273, ISBN-13: 978-3426873274. Nur noch gebraucht erhältlich.

Ernst, Sheila / Goodison, Lucy (1994): Selbsthilfe-Therapie: Ein Handbuch für Frauen. ISBN-10: 3881041222, ISBN-13: 978-3881041225 (Die Autor*innen geben einen Überblick über vorhandene Therapieformen und überprüfen kritisch ihren Wert für eine therapeutische Arbeit mit Frauen: Gestalt - Encounter - Körperarbeit - Psychodrama - T.A. - u.a. . In diesem Buch werden 140 Übungen aus den verschiedensten Bereichen beschrieben, die in einer F*oRT-Gruppe auch gut durchgeführt werden können.)

Friday, Nancy (2017): Die sexuellen Phantasien der Frauen. ISBN-10: 3596319048, ISBN-13: 978-3596319046

Meulenbelt, Anja (1986): Scheidelinien, Über Sexismus, Rassismus und Klassismus, Rowohlt.

Meulenbelt, Anja (1993): Emanzipation und Seitensprung - Von Intimität, Untreue und Rivalität. ISBN-10: 3498043587 ISBN-13: 978-3498043582, nur noch gebraucht erhältlich. (Schuldfreie und schamlose Erotik neben der Vertrautheit der festen Beziehung. Geht das? Was macht Frauen* an? Wie gehen wir mit Neid, Rivalität und Schwesterlichkeit um?)

Meulenbeldt, Anja (1995): Die Scham ist vorbei, Frauenoffensive.

11.6 Literatur zu Übungen und Spiele

Gudjons, Herbert (2008): Auf meinen Spuren: Übungen zur Biographiearbeit. ISBN-10: 3781516008 ISBN-13: 978-3781516007 (Sehr umfassende und gut aufbereitete Übungssammlung für die Ergründung der eigenen Biographie. Übungen nach Lebensthemen geordnet und mit detaillierten Angaben für die Durchführung versehen (z.B. Dauer, Material, Auswertung).)

Gudjons, Herbert (2003): Spielbuch Interaktionserziehung. ISBN 9783781512818 (Viele schöne Interaktionsspiele, für Gruppen die beginnen, bis hin zur Gruppe, die auseinander geht.)

www.gruppenspiele-hits.de/kooperationsspiele.html

www.gruppenspiele-hits.de/kommunikationsspiele.html

www.lustige-partyspiele.de/kooperative-spiele

www.lustige-partyspiele.de/vertrauensspiele

Teil IV Anhang

12 Möglicher Plan für einen F*oRT Infoabend

18:00 – 22:00

Zeit	Wer	Inhalt	Dauer	Material
18:00		**Begrüßung** Vorstellen Leitung Name, Pronom, RT-Geschichte 1'pP	5'	
18:05		**Infoabend** ist kein RT-Abend, aber schon mal ausprobieren einiges kann sich seltsam, ungewohnt anfühlen Mischung aus Theorie, Praxis,	5'	Plakat Ablauf RT-Sitzung
18:10		**Namensrunde** Name und Pronomen plus Bewegung, Gruppe antwortet mit der gleichen Bewegung und Hallo x	10'	Krepp, Eddings
18:20		**Blitzlicht**, (erklären, Fragen?) und dann machen (30" pP)	20'	Karte Blitzlicht aufhängen
18:40		**Aufmerksamkeit, AAZ, Störung,** (erklären, Fragen?) **Rhabarbern** Beim Infoabend „locker" damit umgehen	10'	Karte Aufmerk-samkeit aufhängen
18:50		**Gutes & Neues** (erklären, Fragen?) eventuell vormachen **Als Mini mit Nachbar_in / 2x2'**	15'	Karte G&N aufhängen
19:05		**RT-Hintergründe** **Was RT ist** - Therapie, gesellschaftliches und individuelles Gewordensein im Blick **Was ist RT nicht** – Politgruppe, Kommunikationstool, Theorien (HP, TA, RP, CC, Fem) **Grundprinzipien** Selbstverantwortung, Ich bin ok- du bist ok, Wertschätzung Verbindlichkeit nüchtern geben und nehmen, ständiger Rollentausch **Voraussetzungen** – keine Sucht, Suizidalität, akute Psychose, Aufmerksamkeit für sich und den Prozess halten	15'	Plakat

		können, …. Regeln, Struktur „als Therapeut_in“ mind. 1 Jahr FoRT, MRT, TinB-RT, allgender		
19:20		**Arbeiten** (vor der Gruppe) erklären **Unterstützung** (erklären, **vormachen**) **Mini** (erklären) **Verschwiegenheit: nicht auf AZ ansprechen /Trennung von Therapie und Alltag** (erklären, Fragen?)	10‘	Karten Unterstützung und Arbeitszeit aufhängen
19:30		**Mini: was sind gerade meine Themen? / warum bin ich hier?** jede Person erzählt der anderen, was gerade ihre Themen sind, warum sie heute hier ist (2x3‘)	15‘	Paare suchen sich selbst
19:45		**Orga** (erklären, Fragen?) Spende für Unkosten, einsammeln in der Pause	5‘	Karte Orga aufhängen, Spendenglas
19:50		**Pause** dabei Spenden für Raummiete / Fahrgeld in Dose machen	15‘	Karte Pause aufhängen
20:05		**Spiel, Körper** / (erklären, Fragen?) bumm tschaka	10‘	Karte Körperkontakt und Spiele aufhängen
20:15		**Gespinste** (erklären, Fragen?) Eher offene Gespinsterunde, mit Nachfragen zwischendurch	15‘	Karte Gespinst aufhängen
20:30		**Groll-Runde** (erklären, Fragen?) Aufstellung, Grollschritte mit kurzer Erklärung evtl. „grollt“ einen Leitung für ein Kissen/ eine Decke exemplarisch **Thema Konflikte** – Tools bei RT (BZ, Selbstklärung, Groll)	15‘	Karte Groll aufhängen Bodenanker für Groll
20:45		**Bedingungen für Teilnahme an der neuen Gruppe** Verbindlichkeit an zwei Startwochenenden und Treffen dazwischen teilzunehmen, Gruppengröße für Starts: 12-14 Personen es kann sein, dass durch diesen Infoabend noch nicht genügend Menschen zusammen kommen. wenn es genügend Teilnahmewillige gibt, suchen wir Anleiter_innen und Wochenenden	15‘	Plakat

		Die WE werden von den Anleiter_innen vorgegeben Teilnahme ein Jahr, wöchentliche Treffen		
21:00		**Fragen zu RT**	15‘	
21:15		**Mini** (2x4‘): **kann ich mir vorstellen RT zu machen?** Partner_innen-Suche (Hand) 2‘ Jede Person erzählt der anderen, ob sie in eine RT-Gruppe gehen will wenn ja, warum, wann soll's losgehen wenn nein, was sie davon abhält	15‘	
21:30		**Schmuser**(erklären, Fragen?) in der letzten Minikonstellation **einen** Schmuser geben/bekommen 2‘	15‘	Karte Schmuser aufhängen
21:45		**Schmuserunde**	10‘	
22:00		**Ende**		Handzettel „wie weiter“ verteilen

einpacken: Socken, Decke, Plan, Memory Karten , 2 Uhren, Handzettel „wie weiter“, Plakate (Ablauf RT, Hintergründe, Startverlauf), Eddings, Kuli, Krepp, Bodenanker Groll

13 Mögliche Struktur einer F*oRT Sitzung

Eine 3,5 stündige Sitzung könnte z.B. diesen Ablauf haben.

Zeit	Dauer	Was	Wer leitet
	2‘	Begrüßung	
	10‘	Ankommen, Blitzlicht, etc.	
	18‘	Gutes und Neues (2')	
	10‘	Orga: Protokollbuch, wer schreibt Orga: nächste Leitung Orga: XX	
	20	Gespinsterunde	
	20‘	Grollrunde	
	10‘	Pause	
	10‘	Spiel	
	60‘	Arbeitszeit	
	10‘	Pause oder Spiel	
	20	Eingeplanter Puffer für Störungen, Aufmerksamkeitsarbeitszeietn	
	20‘	Schmuserunde	
		Ende, Aufräumen	

14 Gruppenkontrakt

Ich schließe mit mir und meiner F*oRT-Gruppe folgenden Kontrakt

- Ich nehme bis (Datum) wöchentlich an den Sitzungen der RT-Gruppe teil.
- Ich komme pünktlich und nüchtern zu den Sitzungen.
- Sofern ich aus dringenden Gründen (Krankheit, Arbeit, Urlaub) nicht zu einer Sitzung erscheinen kann, sage ich so früh wie möglich der Leitung Bescheid.
- Ich übernehme Mitverantwortung für Leitung und Organisatorisches.
- Ich halte mich an die Schweigepflicht und an die Regeln.
- Ich habe Verantwortung für mich selbst. Ich bin aufrichtig, offen und lüge nicht. Ich gebe alle Schmuser, Grolle, Gespinste und beziehungsrelevante Informationen. Ich rette Andere nicht und spiele keine Machtspiele (no secrets, no lies, no rescues, no powerplays).
- Sofern ich wegen erheblichen Veränderungen meiner Lebensumstände den Kontrakt breche und vorzeitig aus der RT-Gruppe aussteige, kündige ich meinen Ausstieg an und komme nach Ankündigung meines Ausstieges noch zu drei Sitzungen und arbeite vor der Gruppe zu meinem Ausstieg.

Ergänzungen

Datum, Unterschrift

15 Arbeitsblatt für die Erstellung eines eigenen Therapiekontraktes

Zielformulierung (klar, positiv, realistisch, kurz)

Folgende Fragen könntest Du Dir stellen:

- Was möchte ich erreichen?
- Wie fühlt sich das an, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Ist mein „Kind" dabei?
- Aus welchem Ich-Zustand ist das Ziel formuliert?

Problemdefinition

Folgende Fragen könntest Du Dir stellen:

- Warum ist Dir wichtig, eine Veränderung zu bewirken?
- Aus welchem Ich-Zustand wird das Problem formuliert?
- Was magst Du am „Jetzigen" nicht?
- Was möchtest Du verändern?

Konkrete Maßnahmen zur Umsetzung des Zieles (achte darauf, dass diese Maßnahmen realistisch sind. Fange erst einmal „klein" an).

Folgende Absprachen kannst Du mit Dir treffen:

- Was genau will ich tun?
- Wann genau will ich es tun?
- Wie oft will ich es tun?
- Wie lange will ich es tun?

Unterstützende Konsequenzen bei Nicht-Einhalten

Folgende Fragen könntest Du Dir stellen:

- Was bringt mich wieder in meine Kraft?
- Was tut mir gut?

Ansprechbare Vertrauensperson, Unterstützung von Anderen (frage und verabrede mit dieser / diesen Person(en) Unterstützung für Dich)

Folgende Fragen könntest Du Dir stellen:

- Von wem möchtest Du gern unterstützt werden?
- Was genau wünscht Du Dir an Unterstützung, was soll(en) die Person(en) tun?

16 Möglicher Plan für eine Fusion von 2 RT Gruppen

1. Sitzung: Samstag 09:30 – 13:00 Blitzlicht, Gutes und Neues, Kennenlernen, Gruppenregeln				
Wer	Wann	Was	Zeit	Material
	09:25	**Anfangsmusik**	5‘	Musik, Box
	09:30	**Begrüßung**	5‘	Krepp, Edding
	09:35	**Aufstellung: Wer kennt wen woher** **Name Pronom**	15‘	
	09:50	**Blitzlicht / Regeln vorher**	10‘	
	10:00	**Gutes und Neues** 2‘pP Regeln danach (10‘)	40‘	
	10:40	**Orga**	10‘	Protokollbuch
	10:50	**Spiel**	15‘	
	11:05	**Pause**	15‘	
	11:20	**Arbeitszeit** **Thema:** Was sind meine Themen, wobei unterstützt mich RT	90‘	Kleine Zettel
	12:50	**Regeln Arbeitszeit** • verdeckte Abfrage • Leitung sagt nicht, wie viel Zeit dafür da ist • sind geschützt • nur mit Unterstützungswahl • ich bestimme die Zeit und das Thema selbst • kein Groll die AZ	10‘	
	13:00	**Mittagspause**		

2. Sitzung: Samstag 14:30 – 18:00 Körperkontakt, Gespinste, Groll, Schmuser				
Wer	Wann	Was	Zeit	Material
	14:25	**Anfangsmusik**	5‘	Musik, Box
	14:30	**Begrüßung**	5‘	
	14:35	**Körper** • komm, geh bleib • Input • Aufmerksamkeit	20‘	
	14:55	**Gespinste** **Übung erklären 5‘** **Übung 10‘** • alle gehen durch den Raum, • stellen sich paarweise zusammen und sagen „innerlich“: Du liebst mich so wie ich bin“ oder „Du findest mich okay, wie ich bin“ • ca. 3‘ stehen bleiben und nachspüren / nicht reden • dann auseinandergehen und in neuen Kontakt • das Ganze mit 3 Personen **Danach die andere Gespinsterunde 15‘** /„Körnchen Wahrheit“ • Sagen, was stimmt • sagen was nicht stimmt **Danach Regeln 5‘**	35‘	
	15:30	**Pause**	15‘	
	15:45	**Groll** • Wissen und Fragen sammeln 10‘ • Clustern 5‘ • Regeln festlegen 15‘ • Spiel – Nein, ich geb Dir das Geld nicht 10‘ • Grollrunde 20‘	60‘	M-karten Eddings Boden-anker
	16:45	**Evtl Spiel** - Waschstraße	15‘	
	17:00	**Schmuser** – Regeln Erlaubnisse hinlegen	20‘	Erlaubnisse aufhängen
	17:20	**Puffer**	40‘	
	18:00	**Ende, bis morgen um 09:30**		

3. Sitzung: Sonntag 09:30 - 13:00 individueller Kontrakt				
Wer	**Wann**	**Was**	**Zeit**	**Material**
	09:25	**Anfangsmusik**	5‘	Musik, Box
	09:30	**Begrüßung**	5‘	
	09:35	**Blitzlicht**	10‘	
	09:45	**Gutes und Neues** / Mini 2x2‘	10‘	
	09:55	**Input AAZ, Störungen usw.**	10‘	
	10:05	**Spiel** – bumm, schaka laka	10‘	
	10:15	**Input Kontrakt** • Ich-Zustände – ok Haltung	20‘	
	10:35	**Pause**	15‘	
	10:50	**AZ zum eigenen Kontrakt 6‘pP** ins Protokollbuch schreiben	80‘	Protokoll-buch
	12:10	**Monster Marktplatz**	15‘	Monster
	12:25	**Puffer 35‘**	20‘	
	13:00	**Mittagspause bis 14:30**		

4. Sitzung: Sonntag 14:30 – 18:00 Gruppenkontrakt				
Wer	Wann	Was	Zeit	Material
	14:25	**Anfangsmusik**	5‘	Musik, Box
	14:30	**Begrüßung**	5‘	
	14:35	**Vorbereitung Gruppenkontrakt** • Mini (2x8) zur Selbstreflexion: Verbindlichkeit • 2 Aufstellungen (2x10‘). Rhythmus, Dauer der Vereinbarung ◦ Fragestunde, nachfragen	60‘	3 Kärtchen für jede Mini Kärtchen für Aufst.
	15:35	**Input Gruppenkontrakt** nicht verhandelbare Elemente • cooperativer Vertrag • Mitwirkung Leitung / Orga • Regeln • Verschwiegenheit • Verbindlichkeit, immer kommen, • nüchtern zu klären und in den Vertrag schreiben • Teilnahmerhythmus – mit Namen • Dauer der Vereinbarung / Ausstieg 3x / 1 Jahr **Was wir nicht klären, bzw. die Gruppe klären muss** Zeit, Ort, Tag, Erweiterung der Gruppe, Absageregelung - Vorschlag von uns	20‘	
	15:55	**Spiel** – alle die …	10‘	
	16:05	**AZ zu Gruppenkontrakt** / 4‘pP / in der Runde • „feststehende Elemente“ • Rhythmus • Ausstieg/ Dauer	50‘	Boden-anker Papier-kontrakt
	16:55	**Entscheidung und Ritual, Wollknäul**	15“	Wollknäul, Tuch
	17:10	**Orga** • nächste Leitung • Ort und Zeit • Aufräumen am Ende • Geld klar?	10‘	
	17:20	**Schmuserunde / evtl. Herzchen schreiben**	20‘	Herzen
		Puffer 40‘		
	18:00	**Ende**		

17 Möglicher Plan eines RT-Starts

Sitzung	Themen
1. Sitzung, Freitag nachmittag	Einführung, Blitzlicht, Körperkontakt, Hintergründe, Spielen bei RT, Aufmerksamkeit, Gutes + Neues,
2. Sitzung, Samstag vormittag	Identifikation, Gespinste, Schmuser (stroke city)
3. Sitzung, Samstag nachmittag	Unterstützung (Co-Counseln), Arbeitszeit (eigene Themen), Körperarbeit, Entlastung (Co-Counseln),
4. Sitzung, Sonntag vormittag	OK-Haltungen, Groll
5. Sitzung, Sonntag nachmittag	Entscheidungen, Leitung bei RT, RT und Politik, Geschlecht* und andere strukturelle Diskriminierungen, (unterschiedliche) Regeln, Terminfindung
6. Sitzung, Freitag nachmittag	Die Gruppe gestaltet die Sitzung, Anleiter_innen geben Feedback
7. Sitzung, Samstag vormittag	Beziehungsklärungen, TA, Ich-Zustände
8. Sitzung, Samstag nachmittag	Spiele, Drama Dreieck,, Transaktionen, Groll (Vertiefung),
9. Sitzung, Sonntag vormittag	Lebensskript, Kontrakt (evtl Discount Modell)
10. Sitzung, Sonntag nachmittag	Gründung RT Gruppe, Gruppenkontrakt / Ritual